

かさま食彩

毎月19日は「食育の日」

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピを試してみませんか？

ピリ辛レタスときゅうりのサラダ

材料(4人分)

レタス……………	4枚	ごま油……………	大さじ1/2
きゅうり……………	1本	ラー油……………	大さじ1/2
ミニトマト……………	8個	しょうゆ……………	大さじ1/2
わかめ……………	40g	鶏がらスープの素…	小さじ1/2
		炒りごま……………	少量

作り方

- ① ボウルでAを混ぜておく。
- ② レタスは洗って水気をキッチンペーパーで取り、①のボウルに手でちぎって混ぜておく。
- ③ きゅうりはスライサーで薄切りにし、塩(分量外)をふりかけしばらくおく。わかめは、一口大に切っておく。
- ④ ミニトマトは半分に切っておく。
- ⑤ 水気を切ったきゅうりとわかめを①のボウルに入れて混ぜる。
- ⑥ 皿に取り分けて、ミニトマトを盛りつけ、炒りごまをかける。

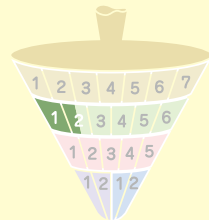
栄養成分(1人分)

・エネルギー	49kcal
・たんぱく質	1.3g
・脂質	3.5g
・塩分	0.7g



………食事バランスガイド………

主食(ごはん、パン、麺)	0
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは「食事バランスガイド」検索

笠間焼うつわプレゼント

6月号締め切り：6月29日(金)必着

【笠間焼の提供】^{まつしたしょうじ}松下 昇二(本戸) サイズ：約14.5cm×14.5cm
撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや
広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課まで、
はがき(持参可)でお申し込みください。
※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。



いきいき茨城ゆめ国体2019 リハーサル大会を実施します！

ゴルフ(少年男子) 2018年リハーサル大会

大会名：第73回国民体育大会
関東ブロック大会ゴルフ競技
(少年男子)



7月13日(金)

午前8時スタート

会場：央戸ヒルズカントリークラブ
西コース

参加人数：24名(茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県の各都県選手3名)

国体PRポロシャツを着て、大会を盛り上げませんか？

国体の開催を市民の皆さんと盛り上げるため、国体PRポロシャツの一般販売を行っています。左胸には国体バージョンの「笠間のいな吉」が。ぜひお買い求めください。

大人用：全7色/子供用：全6色 ※詳細は笠間観光協会HPでご確認ください。
【購入についてのお問い合わせ】(一社)笠間観光協会 TEL 0296-72-9222



左胸デザイン

ボランティア、協賛企業・団体、花いっぱい運動の協力団体、
弁当調製業者、売店出店者を募集中！

【問い合わせ】
国体推進室(内線242)



←笠間市
国体HP

人口と世帯数

《常住人口5.1現在》
()内は前月比較

●人口：75,187人(-73人) 男 36,816人(-41人) 女 38,371人(-32人)
●世帯数：28,786世帯(+68世帯) ●4月の出生数：35人 ●4月の死亡数：90人

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。
○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile>