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?

さつまいも入り塩昆布ご飯

材料(4人分)

=

作り方

- ●米は洗ってザルに上げ、約15 分おいて水気をきる。
- ②さつまいもはよく洗い、皮付 きのまま1.5cm厚さの輪切り、 太い部分は半月形または いちょう形に切り、水にさら して水気をよく切る。
- 3鶏もも肉を1cm角に切り、 めんつゆに10分程漬け、汁を きっておく。
- **④**炊飯器に **●**の米を入れ、Aに 水を足して2カップにした ものを入れ、❷のさつまいも ❸の鶏肉を均一にのせて炊く。
- ⑤炊き上がったら、塩昆布を 加え、さつまいもが崩れない ようにしゃもじで軽く混ぜる。
- ⑥器にご飯を盛り、せん切りに した青じそを散らす。



・・・・・・・・・ 食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	1sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	lsv
牛乳·乳製品	0
果物	0
= 141	

詳しくは 食事バランスガイド 検索



栄養成分(1人分)

- ・エネルギー 276kcal
- たんぱく質 8.3g ・脂 質 4.0g
- ・塩 分 1.5g

笠間焼うつわプレゼント

10月号締め切り:10月31日(水)必着 【**笠間焼の提供】 丹野 吉信 (笠間)** サイズ:約17cm×17cm

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。



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 「茨城県都市ボランティア」募集

茨城カシマスタジアムで開催される、サッカー競技の観戦に国内外から訪れるお客様への「おもてなし」活 動に携わる「都市ボランティア」を募集します。

活動場所	茨城カシマスタジアム・鹿島神宮駅・鹿島神宮周辺など	
活動内容	交通案内・観光案内・大会日程の案内、英語等の多言語対応	
募集人員	700人程度	
応募条件	次の3つすべてに当てはまる方が応募可能です。 ①平成17年4月1日以前に生まれた方 ②日本国籍を有する方、または日本に居住する資格を有する方 ③日本語による簡単な会話 (意思疎通) のできる方	
応募期間	12月10日(月)まで ※郵送の場合は12月10日消印有効	
	電子申請 「いばらき電子申請・届出サービス」の応募フォームから応募してください。	
応募方法	応募申し込み書に必要事項をご記入の上、提出してください。 【応募申し込み書の主な配布場所】 ・ホームページ (https://www.suishin.ibaraki2020.jp/volunteer) ・茨城県庁2階 総合案内、12階 オリンピック・パラリンピック課 ・笠間市教育委員会スポーツ振興課(教育棟1階) 【郵送先】〒310-8555 水戸市笠原町978番6 - 茨城県県民生活環境部オリンピック・パラリンピック課 都市ボランティア担当 宛 【FAX】029-301-2791	

【問い合わせ】茨城県県民生活環境部オリンピック・パラリンピック課 ☎029-301-2117(平日の午前9時~午後5時) ホームページは「東京2020茨城県関連情報」で検索してください。

人口と世帯数

《常住人口9.1現在》 ()内は前月比較

- ●**人 口**:75,034人(-45人) 男 36,725人(-25人) 女 38,309人(-20人) ●世帯数:28,860世帯(+12世帯) ●8月の出生数:46人 ●8月の死亡数:80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