

食育

# 親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!  
朝ごはんは  
元気のもと!☆

## 春雨スープ



■ 1人分のエネルギー  
157kcal

### 【材料1人分】

豚こま切れ肉……………50g  
片栗粉……………適量  
ほうれん草……………10g  
にんじん……………10g  
春雨……………5g  
だしの素……………小さじ1/4  
水……………150ml  
みそ……………大さじ1/2  
ごま油……………少々  
白ごま……………適量

### 《作り方》

- ①豚肉は片栗粉をまぶす。ほうれん草は3cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。春雨は食べやすい長さに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。焼き色がついたら、ほうれん草・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、だしの素、水を加える。煮立ったら、春雨を加え、2～3分煮て春雨がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。
- ④器に盛り、お好みでごまをふる。

### ■男女共同参画社会■

## 男女共同参画をテーマとした 標語を募集します

ともに支え合って生きていける社会を表現した男女共同参画標語を募集します。

- ①市内小学6年生の部
  - ②市内中学3年生、高校生の部
  - ③一般の部（市内在住・在勤のかた）
- 募集期限 9月5日(水)まで  
○募集規定 一人一点、応募様式は自由で未発表の自作のもの。  
○賞 部門ごとに最優秀作品1点、優秀作品2点、佳作3点(応募作品の著作権は坂東市に帰属し、作品は返却しません)。

### ■応募・お問合せ

市民協働課 岩井庁舎 内線1252  
mail: shiminkyodo@city.bando.ibaraki.jp

## 老後を支える国民年金

### 老齢基礎年金

平成24年度年金額〈満額〉: 786,500円



20歳～60歳までの40年間、全期間保険料を納付されたかたは、65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます。老齢基礎年金を受給するため

には、保険料を納めた期間や保険料を免除された期間などが、原則25年あることが必要になります。

なお、納めた保険料は全額社会保険料控除の対象となります。

### ■お問合せ

下館社会保険事務所 ☎0296(25)0834  
保険年金課 岩井庁舎 内線1734