



テーマ  
「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 596kcal  
 さつまいもごはん……278kcal  
 鯖のしょうがしょうゆかけ……203kcal  
 切り干し大根のゆかり甘酢漬け……19kcal  
 たまご焼き……93kcal  
 れんこんの含め煮……45kcal  
 フルーツ(キウイフルーツ・みかん缶)……23kcal



【さつまいもごはん】 1人当たりの栄養価 278kcal

■材料(6人分)

白米(2.5カップ)、さつまいも(150g)、塩(小さじ1/3)  
 酒(大さじ1)、黒ごま(適宜)

■作り方

- ①さつまいもはきれいに洗って、汚いところは除いて、2cmの角切りにする。
- ②炊飯器に洗った米、さつまいも、塩、酒、分量の水を加えて炊く。
- ③器に盛り、黒ごまを散らす。

【鯖のしょうがしょうゆかけ】 1人当たりの栄養価 203kcal

■材料(6人分)

鯖の切り身(6切れ)、片栗粉(40g)、揚げ油(適宜)、レタス(60g)、プチトマト(6個)

調味料…酢(大さじ2)、砂糖(大さじ3)、酒(大さじ1)、しょうゆ(大さじ2.5)、ごま油(小さじ2/3)、しょうが(15g)

■作り方

- ①鯖に片栗粉をつけ、油でからりと揚げる。
- ②調味料を火にかけて、煮立たせる。火をとめておろししょうがを入れる。
- ③油であげた鯖をバットに並べ、②を上からかける。
- ④レタスを敷いた上に鯖を盛り付け、プチトマトを添える。

【切り干し大根のゆかり甘酢漬け】 1人当たりの栄養価 19kcal

■材料(6人分)

切干大根(30g)

調味料…酢(大さじ1.5)、砂糖(小さじ2)、ゆかり(少量)

■作り方

- ①切り干し大根はぬるま湯でもどし、水気を軽く絞って食べやすく切る。
- ②調味料を加えて、ひと混ぜする。ときどきかき混ぜながら15分以上漬ける。

\*次回定例会は10月5日(火)午前10時からです。

～お弁当を詰める時の注意～

汁が出ると痛みやすくなるので、汁が出そうなものはアルミカップなどに入れ、おかずは十分に冷ましてから彩りを考えて入れます。

◆料理が動かないようにしっかり詰める

◆料理の組み合わせは主食3、主菜1、副菜2

主食(ごはん・パン・麺類)

主菜(肉・魚・たまご・大豆製品・乳製品)

副菜(野菜・海藻類・きのこ)

◆同じ調理法・味付けの料理を重ねない

油脂を多く使った料理、塩分の高い食品(漬物・佃煮)はそれぞれ1品まで

10月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	国勢調査基準日(17P参照) 補聴器相談(役場:13時~14時)
2	土	
3	日	
4	月	特設人権相談(くらしの郷:15P参照)
5	火	
6	水	
7	木	1歳半、3歳児健診(福祉センター) 補聴器相談(町立病院:14時~17時)
8	金	
9	土	いろいろばたお話の会(歴史民俗資料館:10時~)
10	日	第47回鞍手町民体育祭(町民グラウンド:9時~)
11	月	町立保育所合同運動会(町民グラウンド:9時~)
12	火	無料法律相談(くらしの郷:15P参照)
13	水	ポリオ予防接種(福祉センター)
14	木	4か月健診・BCG予防接種(福祉センター) 補聴器相談(役場:11時~12時)
15	金	第21回公民館まつり 15日~17日(中央公民館:10P参照) 第52回鞍手美術展 15日~17日(町立体育館:10P参照)
16	土	補聴器相談(町立病院:9時~12時)
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	介護保険証交付 20日~22日 (役場:8時30分~17時15分 17P参照)
21	木	補聴器相談(役場:13時~14時)
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	心配ごと相談(くらしの郷:15P参照) 町県民税(3期分)国民健康保険税(5期分)納付期限
26	火	補聴器相談(町立病院:14時~17時)
27	水	乳幼児相談(福祉センター) 補聴器相談(役場:13時~14時)
28	木	7か月、12か月健診(福祉センター)
29	金	国保高齢受給者証交付(役場:9時~ 18P参照)
30	土	
31	日	



●町の人口・8月の人の動き

- ・人口 17,714人
- ・出生 7人
- ・男性 8,412人
- ・死亡 24人
- ・女性 9,302人
- ・転入 38人
- ・世帯数 7,570世帯
- ・転出 47人

(平成22年8月31日現在)

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地

電話(0949)42局2111番 / ファックス(0949)42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.fukuoka.jp>

携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>