



テーマ「夏に負けない体づくり」

【鶏飯】 1人当たりの栄養価 430kcal

■材料（6人分）

白米（③カップ）、鶏骨付き肉（600g）、水（10カップ）、  
干し椎茸（10枚）、しょうが（1片）、しょうゆ（大さじ1）、  
塩（小さじ1）、煮汁（3カップ）、たまご（3個）、しょう  
が（少々）、漬物（適量）、小ねぎ（15g）、刻みのり（3g）

■作り方

- 鍋に水を入れ、鶏骨付き肉、干し椎茸、しょうがのつぶしたものを加え、アクをとりながら、1～2時間煮る。途中で水分が少なくなったら水をたす。
- 米は洗って、①の煮汁2カップを加えて炊く。
- ①の鶏肉は取り出し、細かく裂く。残りの煮汁3カップは塩としょう油で調味する。
- 裂いた鶏肉、薄切りのしいたけ、錦糸たまご、みじん切りのしょうが、漬物、小口切りのねぎ、のりを皿に盛りつける。
- 炊き上がったごはんを丼に盛り、④をトッピングし、③の調味した煮汁をかけて食べる。



【たたき長芋とわかめの梅わさび風味】 1人当たりの栄養価 45kcal

■材料（6人分）

長芋（300g）、わかめ（3g）、梅干（3個）、しょうゆ（大さじ1）、わさび（小さじ1）

■作り方

- 長芋は皮をむき、薄切りにしてから包丁で細かくたたき、わかめは、粗く刻む。
- 梅干は、種を除いてあらく刻み、しょうゆ、わさびを加えて混ぜる。
- ボウルに①を入れ、②を加えて和える。



【ピーマンの明太子バターいため】 1人当たりの栄養価 39kcal

■材料（6人分）

ピーマン（300g）、えのき茸（100g）、明太子（大さじ4）、酒（小さじ2）、バター（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1/2）

■作り方

- ピーマンはへたと種を除き、細切りにする。えのき茸は石づきを除き3cmの長さに切る。
- 明太子は酒を加えてのばす。
- フライパンにバターを溶かし、ピーマンとえのき茸を炒める。ピーマンの色が鮮やかになったら②を加えて炒め合わせ、仕上げにしょうゆを加えてひと混ぜする。



夏バテにならないためには、まず日々の疲労を溜め込まないことが大切です。  
ビタミンB群をしっかりとる…炭水化物の代謝を促すビタミンB群は豚肉、鶏肉や魚介など良質なたんぱく質源に抱負に含まれます。  
ビタミン類やミネラルも不可欠…野菜や果物、芋類、海藻類などをたんぱく質に組み合わせることで免疫力が高まります。

8月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター：12 P参照） 補聴器相談（町立病院：14時～17時）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
6	土	
7	日	
8	月	乳幼児医療証・ひとり親家庭等医療証更新手続8日～19日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照）
9	火	
10	水	無料法律相談（くらしの郷：14 P参照）
11	木	4か月健診・BCG予防接種（福祉センター：12 P参照） 補聴器相談（役場：11時～12時）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
19	金	
20	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
24	水	介護保険証交付 24日～26日 （役場：8時30分～17時15分 17P参照） 乳幼児相談（福祉センター：12 P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
25	木	心配ごと相談（くらしの郷：14 P参照） 町県民税（2期分）・国民健康保険税（3期分）納期限 7か月、12か月健診（福祉センター：12 P参照）
26	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）
27	土	
28	日	子どもフェスタくらて2011（中央公民館：9時30分～）
29	月	
30	火	
31	水	



●町の人口・6月の人の動き

- ・人口 17,534人
- ・出生 7人
- ・男性 8,329人
- ・死亡 23人
- ・女性 9,205人
- ・転入 36人
- ・世帯数 7,599世帯
- ・転出 47人

（平成23年6月30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/>