



テーマ

「風邪を予防する!!」

【きのこ春菊のあんかけだし巻き卵】 1人当たりの栄養価 96kcal

■材料（6人分）

まいたけ（45g）、しめじ（60g）、生しいたけ（45g）、春菊（60g）、【あんの材料…だし（360cc）、しょうゆ（大さじ1.5）、みりん（大さじ1.5）、片栗粉（大さじ1）、水（大さじ2）】、【卵液の材料…卵（8個）、だし（300cc）、淡口しょうゆ（小さじ2）、塩（少々）】、サラダ油（大さじ1.5）、おろし生姜（30g）

■作り方

- ① きのこは石づきを除いて食べやすくほぐす。春菊は根元を1cmほど切り落とし、塩少量（分量外）を加えた熱湯に茎、葉の順に沈め、固めにゆでる。ざるにあげて冷まし、水けをしっかりと絞って、3cm長さに切る。
- ② 小鍋に【あんの材料】を入れて、弱めの中火にかける。煮立ってきたら、きのこを入れ、ひと煮立ちしたら春菊を加えてさっと煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ボウルに【卵液の材料】を混ぜ合わせ、だし巻き卵を作る。
- ④ 卵を切って器に盛り、②のあんをかけ、おろし生姜をのせる。



【揚げ里芋のゆずおろし煮】 1人当たりの栄養価 170kcal

■材料（6人分）

里芋（600g）、揚げ油（適宜）、大根おろし（300g）、【A…だし汁（400cc）、しょうゆ（大さじ2）、みりん（大さじ1.5）、砂糖（小さじ2）】、ゆずの果汁（大さじ2）、ゆずの皮（適宜）

■作り方

- ① 里芋は皮を厚めにむき、半分に切る。塩をふってもみ、水で洗う。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかぶせ、レンジで5分ほど加熱し、水けをふく。
- ② 170℃に熱した油で、里芋を素揚げにして油をきる。
- ③ 鍋に【A】を入れて煮立てて、揚げた里芋を加えて2～3分煮る。おろし大根を加えてサッと煮て、ゆず果汁を加える。ゆずの皮を散らす。



風邪を予防する!!

ウイルスなどから身体を守る抵抗力を高めておくことが大切です。

- たんぱく質（魚、大豆、大豆製品、卵、牛乳等）
のどや鼻の粘膜が作られ、細胞の機能低下を防ぎ、抵抗力アップに役立ちます。
- ビタミンA（レバー・ウナギ・人参・南瓜等）、C（果物や緑黄色野菜等）、E（南瓜・アーモンド・鮭等）
体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。

12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	鞍手町役場新庁舎建設住民説明会（くらの郷：19時30分～21時、13ページ参照）
4	火	人権週間の集い講演会（中央公民館：14時～、6ページ参照）
5	水	
6	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14ページ参照）
7	金	鞍手町役場新庁舎建設住民説明会（中央公民館：19時30分～21時、13ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
8	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、8ページ参照） 鞍手町役場新庁舎建設住民説明会（古月小学校：19時30分～21時、13ページ参照）
9	日	
10	月	無料法律相談（くらの郷：13時～16時、14ページ参照）
11	火	MOA美術館児童作品展入賞作品の展示 ～18日（中央公民館、7ページ参照） 乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
12	水	
13	木	4か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、14ページ参照）
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	7か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照） 心配ごと相談（くらの郷：13時～15時、14ページ参照）
21	金	
22	土	
23	日	天皇誕生日 真ん中くらてコンサート（中央公民館：18時～）
24	月	振替休日
25	火	国民健康保険税（第7期分）、固定資産税（第3期分）、 後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（14ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、14ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、18ページ参照）
27	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、18ページ参照）
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	



●町の人口・10月の人の動き

- ・人口 16,121人
- ・出生 16人
- ・男性 7,672人
- ・死亡 18人
- ・女性 8,449人
- ・転入 41人
- ・世帯数 7,517世帯
- ・転出 56人

（平成30年10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.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>