



テーマ
「食物繊維をしっかりと!!」

【マカロニグラタン】 1人当たりの栄養価 386kcal

■材料（4人分）

鶏もも肉（240g）、たまねぎ（150g）、しめじ（80g）、生しいたけ（60g）、バター（40g）、小麦粉（大さじ4）、牛乳（800cc）、鶏ガラスープの素（小さじ2）、マカロニ（80g）、溶けるチーズ（4枚）、パルメザンチーズ（大さじ2）、パセリ（4g）、塩（小さじ2/3）、こしょう（少々）

■作り方

- 鶏肉は1cm角に、たまねぎは薄切りにする。しめじは軸を落としてほぐしておく。マカロニは固めにゆでしておく。
- バターを溶かして、たまねぎ、しいたけ、鶏肉の順に炒める。鶏肉に火が通ったら、火を止めて小麦粉をふり入れよく混ぜる。
- 小麦粉が混ざったら、牛乳、鶏ガラスープの素、マカロニを入れ、とろみがつくまで中火で煮詰める。
- 塩、こしょうで味つけする。
- グラタン皿に具を移し、溶けるチーズ1枚を上のにせ、パルメザンチーズをふりかけ、オーブンで焼く。できあがりにみじん切りのパセリをふる。



【小松菜のなめたけ和え】 1人当たりの栄養価 30kcal

■材料（4人分）

小松菜（240g）、なめこ（40g）、えのき（40g）、しめじ（40g）、酒（小さじ2）、みりん（小さじ2）、しょうゆ（小さじ2）、しょうがの千切り（10g）

■作り方

- なめこはさっと洗う。えのきは石づきを除いて、2cm長さに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 鍋に①と酒、みりん、しょうゆとしょうがの千切りを入れ、かさが半分になるくらいまで煮る。
- 小松菜は茹でて、3cm長さに切り、水けをよくしぼる。②を加えて和える。



～食物繊維の効能～

- 糖尿病予防** 食品に含まれる糖質の消化、吸収が遅くなり、食後血糖値の上昇が緩やかになります。
- 肥満予防** 食物繊維が多い食品はよく噛むことが必要で、食事をゆっくりと食べることになり満腹感が得られやすく、食べすぎを防ぎます。
- 動脈硬化予防** 脂質やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
2	土	
3	日	くらてのまるしえ（くらじの郷：10時～14時）
4	月	特設人権相談所（くらじの郷：10時～15時）
5	火	鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、6ページ参照）
6	水	
7	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、9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）
8	金	
9	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、18ページ参照）
10	日	
11	月	一般献血（役場玄関前：9時～12時、13時～16時、9ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、14ページ参照）
12	火	鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、6ページ参照） 乳幼児相談（福祉センター、9ページ参照）
13	水	
14	木	4か月健診（福祉センター、9ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、14ページ参照）
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、6ページ参照）
21	木	
22	金	
23	土	人権問題地区学習会（新延小学校：9時45分～11時30分、6ページ参照）
24	日	人権問題地区学習会（剣北小学校：10時～11時30分、6ページ参照）
25	月	町民税（第1期）、国民健康保険税（第1期）納期限（14ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、15ページ参照）
26	火	鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、6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）
27	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、19ページ参照）
28	木	7か月、12か月健診（福祉センター、9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） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）
29	金	
30	土	



●町の人口・4月の人の動き

・人口 16,186人	・出生 6人
・男性 7,698人	・死亡 18人
・女性 8,488人	・転入 33人
・世帯数 7,516世帯	・転出 54人

（平成30年4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.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>