



テーマ
「食中毒を予防する!!」

【いわしの梅しそ揚げ】 1人当たりの栄養価 327kcal

■材料（4人分）

いわし（6尾）、梅干し（3個）、酒（小さじ1）、青しそ（12枚）、小麦粉（2/3カップ）、水（2/3カップ）、揚げ油（適宜）、レモン（1/2個）

■作り方

- ① いわしは手開きにして中骨と尾を切り落とし、縦半分にする。
- ② 梅干しは種を取り、包丁で粗くたたき、酒を加えて溶きのばしておく。
- ③ いわしの身の方に②をぬる。さらに青しそを1枚ずつのせて、頭のほうからくりと巻き、つまようじで留める（1人3個）。
- ④ ボウルに小麦粉と水を合わせて、粉が少し残るくらいにさっくりと混ぜ、いわしにつけて180℃に熱した油でさっくりと揚げる。器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。



【レタスのレンジ蒸し 薬味のせ】 1人当たりの栄養価 36kcal

■材料（4人分）

レタス（1個）、みょうが（2個）、花かつお（4g）、いりごま（白・小さじ1）、しょうゆ（大さじ1）

■作り方

- ① レタスは包丁で芯をくり抜く。みょうがは小口切りにする。
- ② 耐熱皿にレタスを芯の側を下にしてのせ、ラップをかけてレンジで3分加熱し、そのまま1分程蒸らす。
- ③ フライ返しなどで取り出し、縦4等分に切り分け、蒸し汁と共に盛る。
- ④ みょうが、花かつお、ごまを散らし、しょうゆをかける。



食中毒菌を

「つけない、増やさない、やっつける」

●食材で予防する

はちみつ・梅干し・しそ・わさび・生姜・にんにく・お茶（カテキン）・パセリなど

●調理時のポイント

加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）レンジを使うときは均一に加熱されるようにする調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	同和問題啓発強調月間街頭啓発（12ページ参照）
3	火	
4	水	
5	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、5ページ参照） 補聴器相談（くらすの郷：14時～17時、10ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	乳幼児相談（福祉センター、5ページ参照） 無料法律相談（くらすの郷：13時～16時、10ページ参照）
11	水	
12	木	4か月健診（福祉センター、5ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、10ページ参照）
13	金	
14	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、14ページ参照）
15	日	
16	月	海の日
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	総合プール開設 ～8月31日（金）（中央公民館横総合プール、15ページ参照）
21	土	すまいるバスのダイヤ変更 ～8月31日（金）（11ページ参照）
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（くらすの郷：14時～16時30分、10ページ参照） 同和問題啓発強調月間講演会（中央公民館：14時～、12ページ参照）
25	水	国民健康保険税（第2期分）、固定資産税（第2期分）、 後期高齢者医療保険（第1期分）納期限（10ページ参照） 心配ごと相談（くらすの郷：13時～15時、10ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
26	木	7か月、12か月健診（福祉センター、5ページ参照） 補聴器相談（くらすの郷：14時～17時、10ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、15ページ参照）
27	金	
28	土	
29	日	炭坑勉強会（中央公民館：13時30分～16時、4ページ参照）
30	月	
31	火	



●町の人口・5月の人の動き

・人口 16,150人	・出生 8人
・男性 7,678人	・死亡 24人
・女性 8,472人	・転入 30人
・世帯数 7,507世帯	・転出 50人

（平成30年5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>