



テーマ  
「夏に負けない身体づくり!!」

【サラダチキンそうめん】 1人当たりの栄養価 341kcal

■材料 (4人分)

サラダチキン (1枚)、ごま油 (大さじ1)、おろし生姜 (20g)、貝割菜 (20g)、白ねぎ (20g)、にんじん (40g)、水菜 (100g)、青しそ (10g)、【たれの材料…めんつゆ (300cc)、酢 (大さじ4)、こしょう (少々)、いりごま (白・大さじ1)】、そうめん (240g)

■作り方

- ① サラダチキンを繊維に沿って手で裂き、食べやすい大きさにする。ボウルにごま油とおろし生姜、サラダチキンを入れて混ぜる。
- ② 貝割菜は根元を切り、長さを半分に切る。白ネギとにんじん、青しそは4cm長さの細かいせん切りにする。水菜は根元を切り4cm長さに切る。野菜は全部合わせて水にさらしておく (5分程度)。その後、水気をよくきっておく。
- ③ たれの材料を合わせる。
- ④ そうめんをゆでる。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、野菜とサラダチキンをのせる。食べる直前にたれをかける。



【ゴーヤのカレー風味から揚げ】 1人当たりの栄養価 111kcal

■材料 (4人分)

ゴーヤ (500g)、塩 (小さじ1/2)、片栗粉 (大さじ4)、カレー粉 (大さじ2/3)、揚げ油 (適宜)、レモン (1/2個)

■作り方

- ① ゴーヤは種とわたをつけたまま1cm厚さの輪切りにする。
- ② ボウルにゴーヤを入れて、塩をまぶし、片栗粉とカレー粉をふってまぶす。
- ③ フライパンに底から1~2cmくらいまで揚げ油を入れ、180℃に熱する。カリッとなるまで2~3分返しながらか揚げ、器に盛る。くし形に切ったレモンを添える。



「夏に負けない身体づくり」  
～夏バテ防止に鶏むね肉やレモンを～

鶏のむね肉には「イミドペプチド」と呼ばれる成分が多く含まれています。強い抗酸化作用を持ち、疲労成分を除去する作用もあります。低脂肪、低カロリー、高たんぱく質とダイエットにもおすすめです。

レモンに含まれるクエン酸には乳酸を分解する働きがあり、乳酸の蓄積で起こる肩こりや筋肉痛の改善には有効です。

8月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	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、13ページ参照)
3	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、13ページ参照)
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照)
8	水	
9	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、13ページ参照)
10	金	無料法律相談 (くらじの郷: 13時~16時、13ページ参照)
11	土	山の日 子どものお話の会 (中央公民館: 11時~、8ページ参照)
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、13ページ参照)
23	木	7か月、12か月健診 (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、13ページ参照)
24	金	
25	土	
26	日	子どもフェスタくらて2018 (中央公民館: 9時~14時、6ページ参照)
27	月	町県民税 (第2期分)、国民健康保険税 (第3期分)、 後期高齢者医療保険 (第2期分) 納期限 (13ページ参照) 心配ごと相談 (くらじの郷: 13時~15時、14ページ参照)
28	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、13ページ参照)
29	水	介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、18ページ参照)
30	木	介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、18ページ参照)
31	金	



●町の人口・6月の人の動き

- ・人口 16,139人
- ・出生 6人
- ・男性 7,672人
- ・死亡 20人
- ・女性 8,467人
- ・転入 38人
- ・世帯数 7,507世帯
- ・転出 35人

(平成30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.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>