



テーマ  
「食中毒を食事で予防」

【しょうがご飯】 1人当たりの栄養価 243kcal



■材料（8人分）

白米（3カップ）、しょうが（80g）、油揚げ（1枚）、淡口しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ2）、塩（小さじ1/3）、だし昆布（適宜）

■作り方

- ①…米は洗ってざるにあげておく。
- ②…しょうがはせん切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細かいせん切りにする。
- ③…炊飯器に全部の材料を入れて混ぜ合わせ、普通に炊く。炊き上がったたら全体をさっくりと混ぜ合わせる。

【白身魚のみそチーズ焼き】 1人当たりの栄養価 141kcal

■材料（6人分）

白身魚（6切れ）、塩（小さじ1/3）、ピーマン（3個）  
とろけるチーズ（75g）、サラダ油（大さじ1）

■調味料（6人分）

みそ（大さじ3）、みりん（大さじ1）、砂糖（小さじ1.5）

■作り方

- ①…白身魚は両面に塩をふり、しばらくおく。ピーマンはヘタと種を除いて一口大に切る。
- ②…フライパンにサラダ油を熱し、汁気をふいた白身魚を並べ入れ、両面をこんがりとお八分どおり火を通す。
- ③…調味料を混ぜ合わせたものを魚の上に塗り、とろけるチーズをのせてフタをしてチーズがとろけるまで火を通す。
- ④…フライパンの空いたところにピーマンを並べて焼く。



梅 干：殺菌作用があり、疲労回復や整腸作用が認められています。

お 茶：お茶の成分のひとつ「カテキン」には殺菌作用があり、食中毒を予防したり、生活習慣病を防ぐ作用があるといわれています。

しょうが：しょうがの辛味成分「ジンゲロール」には殺菌殺虫効果があり、また血行の促進、身体の調整機能向上に効果があります。

よ も ぎ：抗菌性・制菌性にすぐれた脱臭作用もあります。

7月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	補聴器相談（役場：13時～14時）
2	木	
3	金	
4	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	補聴器相談（役場：15時30分～16時30分）
10	金	無料法律相談（くらしの郷：10 P参照）
11	土	いろいろばたお話し会（歴史民俗資料館：10時～）
12	日	
13	月	介護保険証交付 13日～17日 （役場：8時30分～17時15分 13P参照）
14	火	
15	水	
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
17	金	重度障害者医療更新手続 7月17日～8月7日 （役場：8時30分～17時15分 13 P参照）
18	土	
19	日	
20	月	海の日
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時）
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	心配ごと相談（くらしの郷：10 P参照） 国民健康保険税（2期分）・固定資産税（2期分）納期限
28	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
29	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～17時15分 14P参照）
30	木	
31	金	



広報くらて

平成21年7月号 No.595

編集●広報くらて編集委員会  
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・5月の人の動き

・人口 18,031 人	・出生 11 人
・男性 8,587 人	・死亡 14 人
・女性 9,444 人	・転入 42 人
・世帯数 7,593 世帯	・転出 38 人

（平成21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.fukuoka.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>