



テーマ
「糖尿病を予防する」

【菜めし】 1人当たりの栄養価 239kcal

■材料（6人分）

白米（2.5カップ）、小松菜（150g）、しらす干し（15g）、塩（小さじ1/2）、酒（小さじ1）

■作り方

- ①…小松菜は茹でて、水気をよくしぼり、小さく切る。
- ②…米を研いだら炊飯器に入れ水、しらす干しと塩、酒を加えて炊く。
- ③…出来上がりに①の小松菜を混ぜて、さっくりと混ぜ合わせる。



【豚肉のカリカリおろしあえ】 1人当たりの栄養価 194kcal

■材料（6人分）

豚ももスライス（300g）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、小麦粉（30g）、サラダ油（大さじ2）、ピーマン（120g）大根（360g）、花かつお（15g）、きざみのり（6g）、ポン酢（60cc）

■作り方

- ①…豚ももスライスは大きな一口大に切り、酒、しょう油をまぶして10分おく。
- ②…①の汁気を取り、小麦粉を薄くまぶす。
- ③…フライパンでサラダ油を熱し、②をカリカリになるまで焼き、皿に出す。
- ④…同じフライパンでせん切りにしたピーマンをサッと炒める。
- ⑤…器に焼いた豚肉を敷き、水気を切った大根おろし、ピーマンをのせ、花かつお、きざみのりをちらす。
- ⑥…食べる直前にポン酢しょうゆをかける。



- ①主食になるごはんや麺類にひと工夫を…
白米を玄米、雑穀入りごはんにかえる。もち、赤飯、おこわは回数を減らす。
- ②野菜や海そう、きのこ、こんにやくを積極的にとる。
- ③くだものは少量を食事の最後に
- ④調理法の工夫を…
加熱調理する場合は、ある程度固めに調理し、歯ごたえを残す。

□ 12月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	補聴器相談（役場：13時～14時）
3	木	
4	金	
5	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談（くらしの郷：14P参照） 補聴器相談（役場：15時30分～16時30分）
11	金	
12	土	いろいろたお話しの会（歴史民俗資料館：10時～）
13	日	直鞍一周駅伝競走大会（8P参照）
14	月	
15	火	
16	水	介護保険証交付 16日～18日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照）
17	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
23	水	天皇誕生日
24	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）
25	金	心配ごと相談（くらしの郷：14P参照） 固定資産税（第3期分）国民健康保険税（7期分）納期限
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



●町の人口・10月の人の動き

・人口 17,954人	・出生 4人
・男性 8,538人	・死亡 17人
・女性 9,416人	・転入 42人
・世帯数 7,590世帯	・転出 43人

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