



テーマ  
「親子で簡単クッキング!!」

【トマトクリームパスタ】 1人当たりの栄養価 320kcal

■材料 (4人分)

スパゲティ (160g)、ウインナー (4本)、ほうれん草 (100g)、たまねぎ (1/2個)、にんにく (1片) コーン缶 (25g)、生クリーム (75cc)、トマトケチャップ (大さじ4)、オリーブ油 (大さじ1)、塩 (適宜)

■作り方

- ①たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし、ウインナーは輪切りにする。ほうれん草は塩少々を入れた熱湯で茹で、冷水にとってから水気を切り、2~3cmの長さで切る。
- ②フライパンを中火にかけてオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら、たまねぎ、ウインナーを加えて炒めあわせる。たまねぎがしんなりしてきたら、生クリーム、トマトケチャップを加えて混ぜ、ソースを作っておく。
- ③大き目の鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを半分に折ってから入れ、表示時間通りに茹でる。
- ④温めたソースにゆで汁 100ccを加えて、茹であがったスパゲティとほうれん草を加えてよくあえる。食べやすいようにスパゲティはくるくると巻いて器に盛り、その上にコーンをちらす。



【もやし入りつくね焼き】 1人当たりの栄養価 232kcal

■材料 (4人分)

もやし (240g)、小麦粉 (大さじ 1/2)、ごま油 (大さじ 1.5g)、しょうゆ (大さじ 2)、みりん (大さじ 2)、水 (大さじ 2)、レタス (30g)  
つくね…鶏ひき肉 (210g)、小ねぎ (40g)、しょうが (20g)、酒 (大さじ 1.5)、片栗粉 (大さじ 1/2)、塩 (小さじ 1/5)

■作り方

- ①もやしは小麦粉をまぶし、小ねぎは小口切りにしておく。
- ②ボウルにもやしと小ねぎ、つくねの材料を入れてよく練り混ぜ、12等分にして平たい円形に整える。
- ③フライパンにごま油を熱してつくねを並べ入れ、途中で上下を返しながらこんがり焼く。しょうゆ、みりん、水を加えて煮からめる。
- ④器にレタスを敷き、つくねを盛る。



子どもの生活は、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」が基本です。  
・食物繊維の多い食品を十分に摂取する (海そう、野菜、こんにやくなど)  
・甘いものや脂肪分の多いものを摂り過ぎない  
・食塩を控える (ファーストフードやポテトチップスなどの菓子類にも注意する。)

□ 5月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	憲法記念日
4	水	みどりの日
5	木	こどもの日
6	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
7	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談 (くらしの郷: 14P参照)
11	水	
12	木	補聴器相談 (役場: 11時~12時) 1歳半、3歳児健診 (福祉センター: 10P参照)
13	金	
14	土	いろいろたお話の会 (歴史民俗資料館: 10時~)
15	日	
16	月	
17	火	ポリオ予防接種 (福祉センター: 10P参照)
18	水	
19	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時) 4か月健診・BCG予防接種 (福祉センター: 10P参照)
20	金	
21	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
25	水	介護保険証交付 25日~27日 (役場: 8時30分~17時15分 17P参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 14P参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時) 乳幼児相談 (福祉センター: 10P参照)
26	木	7か月、12か月健診 (福祉センター: 10P参照)
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~ 18P参照)



● 町の人口・3月の人の動き

- ・人口 17,608 人
- ・出生 12 人
- ・男性 8,365 人
- ・死亡 22 人
- ・女性 9,243 人
- ・転入 73 人
- ・世帯数 7,602 世帯
- ・転出 115 人

(平成 23 年 3 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/>