



テーマ  
「食中毒を予防する」

【梅じゃこご飯】 1人当たりの栄養価 260kcal

■材料（6人分）

白米（2.5カップ）、もち米（0.5カップ）、梅干（2個）ちりめんじゃこ（15g）、酢（大さじ2）、黒ごま（小さじ2）

■作り方

- ①米はちぎった梅干を加え普通に炊く。ちりめんじゃこは酢につけておく。
- ②炊き上がったごはんに、ちりめんじゃこを酢ごと加えてすぐに蓋をして蒸らす。
- ③器に盛り、白ごまを散らす。



【鮭のカレーマリネ】 1人当たりの栄養価 171kcal

■材料（6人分）

生鮭（6切）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少量）、たまねぎ（60g）、サラダ菜（6枚）  
調味料…カレー粉（小さじ1/2）、サラダ油（大さじ3）、酢（大さじ1.5）、砂糖（小さじ1/2）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少量）

■作り方

- ①鮭は、塩、こしょうをふり、2等分に切る。たまねぎは薄切りにして水にさらし、しばらくして水気を切る。
- ②たまねぎと調味料を混ぜ合わせておく。
- ③鮭をグリルで焼き、②と混ぜ合わせ、皿にサラダ菜と一緒に盛りつける。



【洋風きんぴら】 1人当たりの栄養価 100kcal

■材料（6人分）

ごぼう（180g）、ピーマン（90g）、赤ピーマン（180g）、ベーコン（3枚）、サラダ油（大さじ1）  
調味料…しょうゆ（大さじ1）、みりん（大さじ1）、砂糖（小さじ1.5）、酒（大さじ1.5）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少量）

■作り方

- ①ごぼうはせん切りにし、水にさらした後、水気を切る。ピーマンは細切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱してごぼうを炒め、ピーマンとベーコンを加え炒め合わせ一度火を消し、調味料を加え中火にかけて汁気がなくなるまで煎りつける。



※しっかり理解したい消費期限と賞味期限※  
消費期限…品質が製造後おおむね5日以内の食品は、食べられる期限を示す。期限を過ぎた食品は基本的に食べられません。  
賞味期限…すべての品質が十分に保持されている期限を示し、期限を過ぎても食べられないわけではないですが、おいしさは保証できません。

7月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター：14P参照） 補聴器相談（町立病院：14時～17時）
8	金	無料法律相談（くらしの郷：15P参照）
9	土	いろいろたお話の会（歴史民俗資料館：10時～）
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	4か月健診・BCG予防接種（福祉センター：14P参照） 補聴器相談（役場：11時～12時）
15	金	
16	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
17	日	
18	月	海の日
19	火	障害者医療証更新手続 19日～29日（役場：17P参照）
20	水	介護保険証交付 20日～22日 （役場：8時30分～17時15分 17P参照）
21	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	心配ごと相談（くらしの郷：15P参照） 固定資産税（2期分）・国民健康保険税（2期分）納期限
26	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時） 乳幼児相談（福祉センター：14P参照）
28	木	鞍手町同和問題啓発強調月間講演会（中央公民館：14時～） 7か月、12か月健診（福祉センター：14P参照）
29	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）
30	土	
31	日	



●町の人口・5月の人の動き

- ・人口 17,561人
- ・出生 6人
- ・男性 8,336人
- ・死亡 16人
- ・女性 9,225人
- ・転入 58人
- ・世帯数 7,605世帯
- ・転出 74人

（平成23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/>