



テーマ

「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 595kcal
 さつまいもごはん……270kcal
 鮭の焼き漬け……142kcal
 切り干し大根のゆかり甘酢漬け……19kcal
 たまご焼き……96kcal
 ブロッコリーとハムのマヨネーズ焼き……45kcal
 フルーツ (キウイフルーツ・みかん缶) ……23kcal



【さつまいもごはん】 1人当たりの栄養価 270kcal

■材料 (6人分)

白米 (2.5 カップ)、さつまいも (150g)、塩 (小さじ 1/3)
 酒 (大さじ 1)、黒ごま (適宜)

■作り方

- ①さつまいもはきれいに洗って、汚いところは除いて、2cmの角切りにする。
- ②炊飯器に洗った米、さつまいも、塩、酒、分量の水を加えて炊く。
- ③器に盛り、黒ごまを散らす。

【鮭の焼き漬け】 1人当たりの栄養価 142kcal

■材料 (6人分)

鮭 (6切れ)、生しいたけ (大6個) 葉ねぎ (20g)、赤とうがらし (適宜)
 漬け汁材料…だし (大さじ 3)、酒 (大さじ 3)、酢 (大さじ 3)
 しょうゆ (大さじ 3)、砂糖 (大さじ 2)

■作り方

- ①バットに漬け汁の調味料を合わせ、種をぬいて小口切りにした赤とうがらし、ねぎを4~5cm長さに切って加える。
- ②鮭は2つに切り、焼き網にのせてこんがり焼く。わきに石づきを除いたしいたけもせて焼く。
- ③鮭としいたけの焼きたての熱いところを①の汁に漬け、ときどき上下に返してしばらくつけて味をなじませる。

【切り干し大根のゆかり甘酢漬け】 1人当たりの栄養価 19kcal

■材料 (6人分)

切り干し大根 (30g)
 調味料…酢 (大さじ 1.5)、砂糖 (小さじ 2)、ゆかり (少量)

■作り方

- ①切り干し大根はぬるま湯でもどし、水気を軽く絞って食べやすく切る。
- ②調味料を加えて、ひと混ぜする。ときどきかき混ぜながら15分以上漬ける。

～お弁当の詰め方～

- ①まずは、ごはんから詰める。ふたをしたときに隙間が出来ないようにしっかり詰めましょう。
- ②料理の組み合わせは主食3、主菜1、副菜2の表面積にしましょう。
- ③油脂を多く使った料理や塩味の濃い料理などは1品まで。(同じ調理法のおかずを重ねない)
- ④白、赤、緑、黄、茶の5色のうち、4色そろえると、彩りもよく、栄養バランスもよくなります。

□ 10月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター)
5	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
6	土	
7	日	第49回鞍手町民体育祭 (町民グラウンド: 9時~)
8	月	体育の日 町立保育所合同運動会 (町民グラウンド: 9時~)
9	火	
10	水	無料法律相談 (くらしの郷: 10P参照)
11	木	4か月健診・BCG予防接種 (福祉センター) 補聴器相談 (役場: 11時~12時)
12	金	第23回公民館まつり 12日~14日 (中央公民館: 4P参照) 第54回鞍手美術展 12日~14日 (町立体育館: 4P参照)
13	土	いろいろたお話の会 (歴史民俗博物館: 14P参照) 補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	秋の総合健診 17日~19日 (福祉センター: 8P参照)
18	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
19	金	
20	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談 (町立病院: 14時~16時30分)
24	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時) 乳幼児相談 (福祉センター)
25	木	心配ごと相談 (くらしの郷: 10P参照) 国民健康保険税 (5期分)、町県民税 (3期分) 納期限 7か月、12か月健診 (福祉センター) 介護保険証交付 25日~26日 (役場: 8時30分~17時15分 15P参照)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~ 14P参照)
31	水	



● 町の人口・8月の人の動き

・人口 17,242人	・出生 6人
・男性 8,172人	・死亡 27人
・女性 9,070人	・転入 32人
・世帯数 7,535世帯	・転出 72人

(平成24年8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.lg.jp>
 携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>