



テーマ
「バランスのよい献立をたてよう!!」

【あんかけ焼きそば】 1人当たりの栄養価 477kcal

■材料（6人分）

豚もも肉(360g)、蒸し中華めん(6玉)、もやし(600g)、キャベツ(480g)、にんじん(120g)、ピーマン(90g)、酒(大さじ3)、ごま油(大さじ3)、しょうが(60g)、片栗粉(大さじ2)、水(大さじ2)、酢(大さじ6)

合わせ調味料…顆粒鶏がらだし(小さじ1)、酒(大さじ3)、しょうゆ(大さじ2)、砂糖(小さじ1.5)、湯(450cc)

■作り方

- ①豚肉は一口大に切って酒をふる。もやしはよく洗って、ひげ根を除いておく。キャベツは4～5cm長さの短冊切り、ピーマン、にんじんはせん切り、しょうがは針しょうがにする。
- ②めんは熱湯をかけてほぐし、もやしとよく混ぜ合わせてごま油で和える。1人分ずつ、中火で熱したフライパンに丸く広げ入れ、両面をこんがりとして押しながらかいて、器に盛る。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し、しょうがと豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、野菜を加えて炒める。全体がしんなりとなったら、混ぜ合わせた合わせ調味料を加えて2～3分煮、酢を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて火を消し、②にかける。



【小松菜の炒り豆腐】 1人当たりの栄養価 111kcal

■材料（6人分）

小松菜(600g)、もめん豆腐(1丁)、ごま油(大さじ2)、酒(大さじ3)、しょうゆ(大さじ1)、砂糖(小さじ1.5)、塩(小さじ1/2)

■作り方

- ①豆腐は水きりをする。小松菜は2～3cm長さに切る。
- ②フライパンを火にかけて豆腐を入れ、へらでくずしながら炒って水気をとばす。ごま油、小松菜を加えて炒めあわせる。
- ③酒、しょうゆ、砂糖、塩で調味し、器に盛る。



バランスのよい食事のために（外食時の注意と工夫）

- ①栄養バランスを考えて、定食を選択
- ②洋食や中華よりも和食を選択
- ③低脂肪の食材や部位（コースよりもバラ、ひれ、もも肉）を使った料理を選択
- ④油を控えた調理法の料理（蒸し・焼き・煮る）を選択

□ 6月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	児童手当の現況届受付 1日～29日(役場:8時30分～17時15分 19P参照) 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) 補聴器相談(町立病院:14時～17時)
8	金	
9	土	いろいろたお話の会(歴史民俗博物館:10時～)
10	日	
11	月	無料法律相談(くらしの郷:15P参照)
12	火	
13	水	
14	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)
15	金	
16	土	補聴器相談(町立病院:9時～12時)
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	介護保険証交付 21日～22日 (役場:8時30分～17時15分 19P参照) 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) 町県民税(1期分)・国民健康保険税(1期分)
26	火	補聴器相談(町立病院:14時～16時30分)
27	水	乳幼児相談(福祉センター) 補聴器相談(役場:13時～14時)
28	木	国保高齢受給者証交付(役場:9時～18P参照) 7か月、12か月健診(福祉センター)
29	金	ポリオ予防接種(福祉センター)
30	土	



●町の人口・4月の人の動き

・人口 17,373人	・出生 8人
・男性 8,231人	・死亡 19人
・女性 9,142人	・転入 43人
・世帯数 7,578世帯	・転出 55人

(平成24年4月30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>