



テーマ
「食中毒を予防する!!」

【鮭のチャンチャン焼き風】 1人当たりの栄養価 261kcal

■材料（6人分）

生鮭（6切れ）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、玉ねぎ（100g）キャベツ（100g）、しめじ（60g）、えのき茸（60g）、ピーマン（30g）、ベーコン（30g）、サラダ油（小さじ1）、酒（大さじ2）、バター（18g）、レモン（1個）みそだれ…みそ（40g）、しょうゆ（大さじ1.5）、みりん（大さじ1.5）、酒（大さじ1）、砂糖（大さじ1）

■作り方

- ①鮭は塩とこしょうをふる。
- ②玉ねぎは薄切りに、キャベツは3cm長さの短冊切りにする。きのこは石づきを除いてほぐし、ピーマンは種を除いて細切り、ベーコンも細切りにする。
- ③小鍋にみそだれの材料を入れて、混ぜながらとろりとするまで煮詰める。
- ④鍋に油を熱し、鮭を入れて両面を焼き、8割程度火が通ったら②を合わせて鮭の上に広げて酒を振り入れ、約15～20分蒸し焼きにする。
- ⑤皿に④を盛り、バターを乗せてみそだれをかけ、くし形に切ったレモンを添える。



【きゅうりの甘酢炒め】 1人当たりの栄養価 49kcal

■材料（6人分）

きゅうり（3本）、しょうが（1かけ）、塩（小さじ1）、ごま油（大さじ1）、酢（大さじ3）、砂糖（大さじ3）、しょうゆ（小さじ1/2）

■作り方

- ①きゅうりは縦半分に切る。1cm幅の斜め切りにする。
- ②きゅうりは塩をふり、10分程置く。さっと水洗いし、水気をきっておく。
- ③酢、砂糖、しょうゆを合わせ、甘酢を作る。
- ④鍋にごま油としょうがを入れ熱し、炒める。香りがしてきたら、きゅうりを加え強火で油が全体に回るように炒め、甘酢を加える。ひと煮立ちしたら器に移し、冷ましたら出来上がり。



微生物や毒素を体内に入れない抵抗力と健康状態を維持するためにいろいろな食材を摂り入れましょう。
免疫力アップ…体内でビタミンAに変わり、粘膜を正常に保つβカロテンを含む緑黄色野菜
殺菌作用…ネギ、しょうが、梅干し、お茶

7月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	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）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談（くらしの郷：15P参照）
11	水	
12	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）
13	金	
14	土	いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：10時～）
15	日	
16	月	海の日
17	火	重度障害者医療証更新手続17日～31日（役場：17P参照）
18	水	
19	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
20	金	総合プール開設（7月20日～8月31日 16P参照）
21	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
22	日	
23	月	鞍手町同和問題啓発強調月間講演会（中央公民館：14時30分～）
24	火	補聴器相談（町立病院：14時～16時30分）
25	水	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 乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
26	木	介護保険証交付 26日～27日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照） 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）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



●町の人口・5月の人の動き

- ・人口 17,343人
- ・出生 13人
- ・男性 8,223人
- ・死亡 32人
- ・女性 9,120人
- ・転入 38人
- ・世帯数 7,569世帯
- ・転出 49人

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