



テーマ 「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 636kcal
 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
 なすのみそ田楽……86kcal
 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、2 cm 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 4～5 cm 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生しいたけものせて焼く。
- 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。

【なすのみそ田楽】 1人当たりの栄養価 86kcal

■材料（6人分）

なす（240g）、揚げ油（適宜）
 田楽みそ…赤みそ（25g）、砂糖（大さじ 2）、みりん（小さじ 1/2）、だし汁（50cc）

■作り方

- ①なすは皮を所々むいて、食べやすい大きさに切り、水につけてアクを抜く。
- ②①を揚げる。
- ③田楽みその材料をあわせて、とろりとするまで煮含める。
- ④揚げたなすに田楽みそをかける。

～どれだけ食べればいいのか～

弁当箱の中は、主食・主菜・副菜を 3：1：2 の割合。

主食：ごはん、パン、めん
 主菜：肉、卵、豆腐、魚介類
 副菜：野菜、きのこ、海藻類

「主菜 1」なら脂質やたんぱく質を摂り過ぎることなく、「副菜 2」で野菜を十分に摂ることができます。

10月のカレンダー

日	曜	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	補聴器相談（くらて病院：14 時～17 時） 1 歳半、3 歳児健診（福祉センター）
4	金	補聴器相談（役場：13 時～14 時）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談（くらじの郷：10 P 参照） 補聴器相談（役場：11 時～12 時） 4 か月健診（福祉センター）
11	金	
12	土	お話の会（歴史民俗博物館：10 時～）
13	日	第 50 回鞍手町民体育祭（町民グラウンド：9 時～）
14	月	体育の日 町立保育所合同運動会（町民グラウンド：9 時～）
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談（役場：13 時～14 時）
18	金	第 24 回公民館まつり 18 日～20 日（中央公民館：4 P 参照） 第 55 回鞍手美術展 18 日～20 日（町立体育館：4 P 参照）
19	土	補聴器相談（くらて病院：9 時～12 時）
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（くらて病院：14 時～16 時 30 分）
23	水	補聴器相談（役場：13 時～14 時） 乳幼児相談（福祉センター）
24	木	介護保険証交付 24 日～25 日 （役場：8 時 30 分～17 時 15 分 13P 参照） 7 か月、12 か月健診（福祉センター）
25	金	町民税（第 3 期分）国民健康保険税（第 5 期分）納付期限 後期高齢者医療保険（第 4 期分）納付期限 心配ごと相談（くらじの郷：10 P 参照）
26	土	
27	日	
28	月	国保高齢受給者証交付（役場：9 時～ 14P 参照）
29	火	
30	水	
31	木	



広報くらて

平成 25 年 10 月号 No.646

編集●広報くらて編集委員会
 発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・8月の人の動き

・人口 17,085 人	・出生 5 人
・男性 8,119 人	・死亡 21 人
・女性 8,966 人	・転入 43 人
・世帯数 7,536 世帯	・転出 59 人

（平成 25 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>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>