



テーマ
「年末年始の過ごし方 !!」

【ロールパンサンド2種】 1人当たりの栄養価 335kcal

■材料（6人分）

ロールパン（12個）、ツナ缶（120g）、キャベツ（240g）、にんじん（60g）、ピーマン（30g）、油（大さじ1.5）、カレー粉（小さじ1.5）、塩（少量）、こしょう（少量）、たまご（3個）、塩（少量）、こしょう（少量）、バター（6g）、きゅうり（90g）、スライスチーズ（3枚）

■作り方

- ①キャベツ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンに油を温めて、①とツナを炒め野菜がしんなりとなってきたらカレー粉、塩、こしょうを加えて炒め合わせ皿に取り出す。
- ③たまごは溶きほぐし、塩とこしょうで調味する。
- ④フライパンにバターを入れて温め、とけたら③を入れて半熟状になるまでいため、冷ます。
- ⑤きゅうりは薄切りにする。スライスチーズは4等分に切る。
- ⑥パンに切り込みを入れ、6個に②を残りの6個に④⑤をはさむ。



【カリフラワーのミルクスープ】 1人当たりの栄養価 69kcal

■材料（6人分）

カリフラワー（300g）、たまねぎ（120g）、ボンレスハム（60g）、コンソメスープ（900cc）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少量）、牛乳（300cc）、パセリ（少量）

■作り方

- ①カリフラワーは小房に分ける。たまねぎは、薄切り、パセリはみじん切りにする。ハムは放射状に切る。
- ②鍋にコンソメスープを入れて温め、カリフラワーと塩を加えて煮る。カリフラワーが柔らかくなったら牛乳を加え、温める。
- ③器に盛り、パセリを散らす。



年末年始は、忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなります。カロリーオーバーになりがち、寒いといふ運動量も減ってしまいます。

飲みすぎってしまったら……お酒は控え、食事は油ものやたんぱく質（肉・魚・卵など）を控えましょう。とくに飲んだ翌朝は果物や野菜をたっぷりと摂取しましょう。

食べすぎってしまったら……甘いものは数日控えて、翌日は野菜料理を中心に油ものなどはなんなどの主食は控えるなどして胃を休ませましょう。

□ 1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	祝	元日
2	水	
3	木	
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（くらしの郷：12 P 参照） 補聴器相談（役場：11時～12時） 1歳半、3歳児健診（福祉センター）
11	金	
12	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時） いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：14 P 参照）
13	日	鞍手町成人式（中央公民館：受付9時30分～開式10時～）
14	月	成人の日
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 4か月健診・BCG予防接種（福祉センター）
18	金	
19	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（町立病院：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：15P 参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
25	金	町県民税（4期分）、国民健康保険税（8期分）納期限 心配ごと相談（くらしの郷：12 P 参照）
26	土	
27	日	総合健診 27日～28日（総合福祉センター：10P 参照）
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	国保高齢受給者証交付（役場：9時～14P 参照）



広報くらて

平成 25 年 1 月号 No.637

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・11月の人の動き

・人口 17,209 人	・出生 4 人
・男性 8,145 人	・死亡 19 人
・女性 9,064 人	・転入 30 人
・世帯数 7,530 世帯	・転出 41 人

（平成 24 年 11 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>