



テーマ
「おいしい介護食!!」

【大根と豚肉のトロみ煮】 1人当たりの栄養価 47kcal

■材料（6人分）

豚こま切れ（150g）、米粉（大さじ1）、大根（450g）、水（300cc）、昆布（適宜）、しょうゆ（小さじ1.5）、顆粒鶏ガラスープの素（小さじ1/2）、水溶き片栗粉（適宜）

■作り方

- ①豚肉は細かくたたき刻み、米粉をまぶす。
- ②大根は皮をむいて、1.5cmの角切り、重曹水（水1カップに対して重曹大さじ1の割合）で柔らかく茹で、水にとり、ざるにあげる。
- ③なべに水と調味料、昆布を入れ、①②を加えて火にかける。煮立ったらアクを除き、弱火で10分程煮て、味を含ませ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



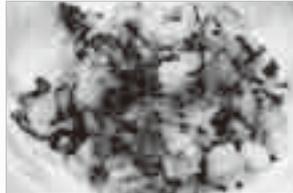
【小松菜のかぶみぞれ和え】 1人当たりの栄養価 33kcal

■材料（6人分）

小松菜（300g）、かぶ（300g）、しょうゆ（大さじ1）、酢（大さじ1）、ごま油（大さじ1）、砂糖（小さじ1.5）、だし汁（小さじ1）

■作り方

- ①小松菜は重曹水を沸騰させて柔らかく茹で、水にとって冷まし、水けを絞る。軸の部分は小口切りにし、葉の部分はみじん切りにする。
- ②かぶは皮をむいてすりおろし、軽く水けを切る。
- ③ボウルに調味料と②を入れてよく混ぜ、①を加えて和える。



噛む、飲み込む力が低下しても、「おいしい料理が食べたい」、「家族と同じものが食べたい」という願いは切実です。

- ◆噛む力が低下してくると生野菜が食べにくくなります。重曹水でさっと茹でると、生のフレッシュさを残しつつほどよく柔らかく食べやすくなります。
- ◆里芋など芋のでんぷんはさめてもかたくなりにくいので、食べやすいです。



□ 3月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	確定申告：中央公民館 補聴器相談（役場：13時～14時）
2	土	
3	日	
4	月	確定申告：くらしの郷 3月4日（月）～3月15日（金） （土・日除く）
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	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：23P参照）
12	火	
13	水	一般献血（直鞆農業協同組合剣支所横駐車場：16P参照）
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	春分の日
21	木	7か月、12か月健診（福祉センター） 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：23P参照） 国民健康保険税（10期分）納付期限
26	火	補聴器相談（町立病院：14時～16時30分）
27	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～26P参照） 乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
28	木	介護保険証交付 28日～29日 （役場：8時30分～17時15分 27P参照）
29	金	
30	土	
31	日	

確定申告は2月18日（月）から3月15日（金）までです。
受付時間は午前9時から11時30分、午後1時より4時までです。



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 17,188人
- ・男性 8,142人
- ・女性 9,046人
- ・世帯数 7,525世帯
- ・出生 6人
- ・死亡 17人
- ・転入 37人
- ・転出 50人

（平成25年1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>