



テーマ
「夏バテを予防する!!」

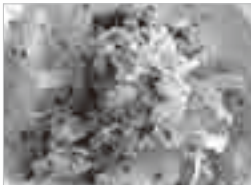
【豚しゃぶサラダ】 1人当たりの栄養価 198kcal

■材料（6人分）

豚ももスライスしゃぶしゃぶ用（400g）、白ねぎ（1本）、小ねぎ（20g）、レタス（適宜）
黒だれ…焼き海苔（2枚）、黒ごま（大さじ2）、砂糖（大さじ0.5）、ごま油（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1.5）、鶏がらスープ（大さじ4）、酢（大さじ2）

■作り方

- ①白ねぎは小口切りにし、水にさらした後、水気をきっておく。小ねぎも小口切りにしておく。
- ②しゃぶしゃぶ用の豚肉はさっと湯にくぐらせ、氷水にとる。
- ③黒だれの材料を全部合わせて、ミキサーにかけておく。
- ④豚肉の水気を切り、黒だれと合わせる。
- ⑤器にレタスをのせ、上に④のをのせる。
- ⑥⑤の上に白ねぎと小ねぎをのせ盛りつける。



【トマトサラダごま油ドレッシング】 1人当たりの栄養価 33kcal

■材料（6人分）

フルーツトマト（400g）
ドレッシング…ごま油（小さじ2）、しょうゆ（小さじ2）、酢（小さじ2）、いりごま（小さじ2）

■作り方

- ①トマトはへたをくりぬいてとり除き、一口大に切る。
- ②ボウルにドレッシングの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ③食べる直前に、ドレッシングにトマトを加えてあえ、器に盛る。



夏バテしないからだをつくる

- ①夏野菜で体の中から涼しく。（なす・トマト・きゅうり・おくらなど）～たっぷり太陽を浴びた夏野菜はビタミンが豊富～
- ②ビタミンB1で疲れをとる。（豚肉・うなぎ・大豆など）～にんにくやねぎ、たまねぎなどといっしょにとると効果的～
- ③水分は多すぎず、少なすぎず。



8月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	児童扶養手当現況届手続 1日～9月2日 1歳半、3歳児健診（福祉センター）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
3	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	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）
9	金	無料法律相談（くらじの郷：14P参照）
10	土	お話の会（歴史民俗博物館：10時～）
11	日	
12	月	乳幼児医療証・ひとり親家庭等医療証更新手続 12日～23日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照） 特別児童扶養手当現況届手続 12日～9月10日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	介護保険証交付 22日～23日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
23	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）
24	土	
25	日	
26	月	国民健康保険税（第3期分）・町県民税（第2期分）納付期限 心配ごと相談（くらじの郷：14P参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
28	水	乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
29	木	
30	金	
31	土	



KURATE TOWN

FUKUOKA

●町の人口・6月の人の動き

・人口 17,126人	・出生 7人
・男性 8,126人	・死亡 18人
・女性 9,000人	・転入 45人
・世帯数 7,550世帯	・転出 42人

（平成25年6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>

■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>