



テーマ

「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 624kcal
 ひじきごはん……206kcal
 ハンバーグ……152kcal
 切り干し大根の煮物……76kcal
 たまご焼き……89kcal
 酢の物……29kcal
 煮豆……59kcal
 キウイフルーツ……13kcal



【ほうれん草のカレー風味ハンバーグ】 1人当たりの栄養価 152kcal

■材料 (6人分)

ほうれん草 (200g)、【A】豚ひき肉 (300g)、玉ねぎ (100g)、カレー粉 (大さじ1)、塩 (小さじ1/2)、サラダ油 (大さじ1)、レタス (60g)、プチトマト (6こ)

■作り方

- ①ほうれん草は塩湯で茹で水にとる。水けをしぼって細かく刻む。玉ねぎは細かくみじん切りにする。
- ②ボウルに【A】を入れ、よく混ぜ合わせる。ほうれん草の水けをさらにしっかり絞って加え、練り混ぜる。12等分にし、平たい丸形に整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。こんがり焼けたらうら返し、ふたをして弱火で5分程焼き、器に盛る。レタスとトマトを添える。

【ひじきごはん】 1人当たりの栄養価 206kcal

■材料 (6人分)

米 (2カップ)、芽ひじき (6g)、桜えび (9g)、梅しそ (15g)、枝豆 (30g)、昆布茶 (1.8g)

■作り方

- ①米は洗って水加減する。
- ②芽ひじきは洗ってもどす。梅しそは小さく刻んでおく。枝豆 (冷凍) は身を取りだしておく。
- ③①にひじき、桜えび、昆布茶を加えて炊く。
- ④炊き上がったら、梅しそと枝豆を加えて混ぜ合わせる。

どれだけ食べたらいいのでしょうか。

弁当の中は、主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で分けましょう。

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とりすぎることなく、

「副菜2」で野菜を十分にとることができます。



10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院：14時～17時、15ページ参照)
3	金	補聴器相談 (役場：13時～14時、15ページ参照)
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場：11時～12時、15ページ参照)
10	金	
11	土	いろいろばたお話の会 (歴史民俗博物館：10時～、20ページ参照)
12	日	第51回鞍手町民体育祭 (町民グラウンド：9時～)
13	月	体育の日 町立保育所合同運動会 (町民グラウンド：9時～)
14	火	
15	水	無料法律相談 (くらしの郷：13時～16時、14ページ参照)
16	木	補聴器相談 (役場：13時～14時、15ページ参照)
17	金	第25回公民館まつり 17日～19日 (中央公民館：6ページ参照) 第56回鞍手美術展 17日～19日 (町立体育館：6ページ参照)
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場：13時～14時、15ページ参照)
23	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院：14時～17時、15ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場：9時～、20ページ参照)
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	心配ごと相談 (くらしの郷：13時～15時、14ページ参照) 町県民税 (第3期分)、国民健康保険税 (第5期分)、後期高齢者医療保険 (第4期分) 納期限 (14ページ参照)
28	火	補聴器相談 (くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照)
29	水	介護保険証交付 (役場：8時30分～17時15分、21ページ参照)
30	木	介護保険証交付 (役場：8時30分～19時、21ページ参照)
31	金	



●町の人口・8月の人の動き

・人口 16,979人 ・出生 2人
 ・男性 8,081人 ・死亡 21人
 ・女性 8,898人 ・転入 35人
 ・世帯数 7,577世帯 ・転出 34人

(平成26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>