



テーマ
「野菜を食べよう!!」

【ゆで鶏のキャベツロール】 1人当たりの栄養価 266kcal

■材料 (6人分)

鶏むね肉 (600g)、キャベツ (600g)、青じそ (12枚)
【たれの材料…小ねぎ (15g)、しょうが (20g)、すり白ごま (大さじ3)、酢 (大さじ1)、しょうゆ (大さじ1)、ごま油 (大さじ1)】

■作り方

- ①鶏肉は皮を除いてなべに入れ、たっぷりの水を入れて火にかける。沸騰直前にいちばん弱い火加減にして約5分静かに茹でる。火を消し、冷めるまでおく。
- ②小ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③鶏肉をとりだして細かく裂いて容器に入れ、茹で汁を注ぎ入れる。
- ④キャベツは茹でて、冷ましてから軸のかたい部分をそぎ除く。1枚広げてしそを2枚並べる。鶏肉の汁けをきって1/6量をのせ、手前からくるくると巻き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤たれの材料を全部混ぜ合わせたれを作り、食べる直前にかける。



【小松菜と桜えびのごまよごし】 1人当たりの栄養価 59kcal

■材料 (6人分)

小松菜 (330g)、さくらえび (10g)
【たれの材料…すり黒ごま (大さじ4)、しょうゆ (大さじ2)、砂糖 (大さじ1)】

■作り方

- ①小松菜は熱湯でさっと茹でてざるにあげ、粗熱がとれたら水けをしっかりと絞る。
- ②ボウルにたれの材料を混ぜ合わせ、①とさくらえびを加えてあえ、器に盛る。



野菜は1日350gを目標に……

野菜は低エネルギーで食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含むのでがんや心筋梗塞、脳梗塞などの病気の予防や治療に欠くことのできない食品です。食物繊維は便量を増やすので便秘の解消にもなります。

1. 野菜はその成分のほとんどが「水分」なので加熱して水分をとばせばかさが減り、たっぷり食べられます。
2. 食事の最初に野菜を食べると食後の急な血糖上昇を遅らせることができ、糖尿病の予防になります。また、それを意識するだけで自然と野菜の摂取量が増えて、満腹感が高まり、間食や主食の量が減ることになります。

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、16ページ参照) 1歳半、3歳児健診 (福祉センター、12ページ参照)
6	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、16ページ参照)
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、16ページ参照)
11	水	
12	木	補聴器相談 (役場: 11時~12時、16ページ参照) 4か月健診 (福祉センター、12ページ参照)
13	金	総合健診 (福祉センター、12ページ参照)
14	土	いろいろたお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、20ページ参照) 総合健診 (福祉センター、12ページ参照)
15	日	総合健診 (福祉センター、12ページ参照)
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、16ページ参照)
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、16ページ参照)
25	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、16ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、16ページ参照) 乳幼児相談 (福祉センター、12ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、20ページ参照)
26	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、16ページ参照) 7か月、12か月健診 (福祉センター、12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) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、20ページ参照)
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	



●町の人口・4月の人の動き

・人口 17,019人	・出生 9人
・男性 8,086人	・死亡 19人
・女性 8,933人	・転入 76人
・世帯数 7,574世帯	・転出 54人

(平成26年4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>