



テーマ  
「食中毒を食事で予防する!!」

【梅風味の冷やし中華】 1人当たりの栄養価 363kcal

■材料 (6人分)

生の中華めん (6玉)、しゃぶしゃぶ用の豚肉 (240g)、きゅうり (150g)、やまいも (150g)、梅干し (6個)、白ごま (大さじ1)、白髪ねぎ (30g)、【A…だし汁 (400cc)、しょうゆ (100cc)、みりん (100cc)】

■作り方

- ① 中華めんはたっぷりの湯でゆでて水でよく洗い、水けを切る。
- ② 豚肉は熱湯でさっと茹でて、ざるにあげ (大きければ食べやすく切る)、きゅうりとやまいもはせん切りにする。
- ③ 鍋に【A】を入れて沸騰させて冷まし、種を取って刻んだ梅干しをよく混ぜる。
- ④ 中華めんを器に盛り、きゅうり・やまいも・豚肉をのせ、③の梅肉たれをかけ、白髪ねぎを飾り、白ごまをふる。



【切干大根ときゅうりの酢じょうゆ漬け】 1人当たりの栄養価 36kcal

■材料 (6人分)

切干大根 (30g)、きゅうり (150g)、【A…ちりめんじゃこ (20g)、酢 (大さじ4)、しょうゆ (大さじ2)、砂糖 (小さじ2)、ラー油 (小さじ1)】

■作り方

- ① 切干大根は水でもどし、水けを絞る。
- ② きゅうりは縦4つ割りにして種を除き、長さを3~4等分にして細く切る。
- ③ 【A】と①②を混ぜあわせる。



食中毒は

「細菌性」「ウイルス性」「自然毒」「化学性 (ヒ素)」の4種に大別されます。

食中毒の多くは夏に多い「細菌性」のものと冬場が増える「ウイルス性」のものです。

原因となる菌を「つけない (清潔)」「増やさない (迅速・冷却)」「やっつける (加熱)」が食中毒予防の鉄則です。

- ・「つけない」 ⇒ 器具の消毒とこまめな手洗い
- ・「増やさない」 ⇒ 食材は低温保存で増殖防止
- ・「やっつける」 ⇒ 中心部が85~90℃、90秒以上の加熱

食中毒を予防する食材としては……

しそ・わさび・しょうが・とうがらし・にんにく・大根・梅・はちみつなどがあります。

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、12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)
4	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、15ページ参照) 4か月健診 (福祉センター、12ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、15ページ参照)
11	金	
12	土	いろいろばたお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、18ページ参照)
13	日	総合健診 13日~15日 (福祉センター、12ページ参照)
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照)
18	金	
19	土	
20	日	総合プール開設 (中央公民館横、19ページ参照)
21	月	海の日
22	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、15ページ参照)
23	水	乳幼児相談 (福祉センター、12ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照)
24	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、12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~、18ページ参照)
25	金	心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、15ページ参照) 固定資産税 (第2期分)、国民健康保険税 (第2期分)、 後期高齢者医療保険 (第1期分) 納期限 (15ページ参照)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、19ページ参照)
31	木	介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、19ページ参照)



● 町の人口・5月の人の動き

・人口 17,027人	・出生 9人
・男性 8,102人	・死亡 15人
・女性 8,925人	・転入 47人
・世帯数 7,584世帯	・転出 33人

(平成26年5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>