



テーマ
「肥満を是正する!!」

【きのこごはん】 1人当たりの栄養価 268kcal

■材料 (6人分)

白米 (2カップ)、もち米 (0.5カップ)、えのき茸 (120g)、しめじ (120g)、生しいたけ (120g)、酒 (大さじ1.5)、淡口しょうゆ (大さじ1.5)、だし昆布 (適宜)

■作り方

- ① 白米ともち米を混ぜ、炊く1時間前に洗って、ざるにあげる。
- ② えのき茸、しめじ、生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 洗った米に、②と酒、淡口しょうゆ、だし昆布を加えて炊く。



【鮭のソテー (柚子こしょうバターソース)】 1人当たりの栄養価 178kcal

■材料 (6人分)

鮭の切り身 (6切れ)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)、まいたけ (240g)、れんこん (180g)、オリーブ油 (大さじ1)、【A…柚子こしょう (小さじ1/2)、しょうゆ (大さじ2)、バター (15g)、みりん (大さじ1)、レモン果汁 (大さじ1)】

■作り方

- ① 鮭は塩とこしょうをふる。まいたけは食べやすくさき、れんこんは5mmの厚さに半月切りする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して鮭を入れ、中火から弱火で4分程度焼き、裏返して同様に焼く。
- ③ まいたけとれんこんも入れて一緒に焼き、鮭と同時に取り出して器に盛る。空いたフライパンに【A】を入れて火にかけて、ひと煮立ちしたら鮭にかける。



【糸こんにゃくの中国風サラダ】 1人当たりの栄養価 21kcal

■材料 (6人分)

糸こんにゃく (400g)、きゅうり (2本)、にんじん (120g)、塩 (小さじ2)、【A…しょうゆ (小さじ2)、酢 (小さじ2)、砂糖 (小さじ1)、ごま油 (小さじ1)】

■作り方

- ① きゅうりとにんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ② こんにゃくは食べやすい長さに切り、塩をふってよくもみ熱湯で2~3分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーでしっかり水けをとる。
- ③ ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、①②を加えて和える。



ダイエット中に不足しがちなのが、食物繊維、カルシウム、鉄などの栄養素です。毎日の食事に上手にとり入れましょう。

11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	文化の日 第30回少年の主張大会 (中央公民館: 9時~)
4	水	
5	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)
6	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15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、15ページ参照)
11	水	
12	木	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)
13	金	
14	土	子どものお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、18ページ参照)
15	日	総合健診 (福祉センター: 8時30分~、12ページ参照)
16	月	総合健診 (福祉センター: 8時30分~、12ページ参照)
17	火	総合健診 (福祉センター: 8時30分~、12ページ参照)
18	水	
19	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照)
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、15ページ参照)
25	水	乳幼児相談 (福祉センター、12ページ参照) 国民健康保険税 (第6期分)、 後期高齢者医療保険 (第5期分) 納期限 (14ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、15ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14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) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、19ページ参照)
26	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) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、19ページ参照)
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	



● 町の人口・9月の人の動き

・人口 16,734人	・出生 11人
・男性 7,940人	・死亡 18人
・女性 8,794人	・転入 50人
・世帯数 7,583世帯	・転出 42人

(平成27年9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>