



テーマ

「夏負けしないからだを作る!!」

【豚しゃぶサラダ】 1人当たりの栄養価 151kcal

■材料 (6人分)

しゃぶしゃぶ用豚肉 (300g)、キャベツ (300g)、きゅうり (100g)、プチトマト (6こ)、【梅ドレッシングの材料…大きめの梅干し (2こ)、みりん (小さじ2)、白ねぎ (50g)、酢 (小さじ2)、しょうゆ (小さじ2)、砂糖 (少々)、サラダ油 (小さじ2)、だし汁 (大さじ2)】

■作り方

- ① キャベツは芯をとり、適当な大きさにちぎり、レンジに3分程かける。きゅうりは斜めにスライスしておく。
- ② 白ねぎはみじん切りにし、ラップに包んで2分程レンジにかける。
- ③ 梅干しの種を除いて包丁で叩いてペースト状にし、みりんを加え梅肉をなじませる。さらに白ねぎと他の調味料を加えてよく混ぜる。
- ④ 鍋に、水、酒、塩を適量入れて沸騰させ肉をゆでる。火が通ったら、キッチンペーパーに上げる。
- ⑤ 器に肉と野菜を盛り付け、梅ドレッシングをかける。



【かぼちゃのカレー煮】 1人当たりの栄養価 51kcal

■材料 (6人分)

かぼちゃ (350g)、玉ねぎ (100g)、おろし生姜 (1かけ分)、サラダ油 (大さじ1)、カレー粉 (小さじ1)、塩 (小さじ1/2)、水 (大さじ3)

■作り方

- ① かぼちゃは2~3cm角に切る。玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ② 厚手の鍋に油を中火で熱し、玉ねぎを炒め、油がなじんだらかぼちゃを入れて混ぜる。生姜、カレー粉を加えて混ぜ、香りが立ったら塩と水を入れてひと混ぜし、ふたをする。
- ③ ときどき混ぜながら、弱火で15分程煮る。



夏バテしない食事の心得=からだを冷やさない!!

- 夏でも温かいものを食べる
スープや煮込みなどの温かくて消化吸収のよい料理はからだを芯から温めます
- 朝はきちんと食べる
1日3食きちんと食べ、食事や睡眠を規則正しくとること
- 料理にからだを温める食材を使う
しょうが、にら、ねぎ、にんにく、しそ、大根、にんじん、かぼちゃ、とうがらし、こしょう、かつお、さば、うなぎ、えび、いんげん豆、納豆、みそ、くるみ、ごま油、鶏肉、チーズ、もち米など

9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、16ページ参照)
4	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、16ページ参照)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、12ページ参照) 無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、16ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、16ページ参照)
11	金	人権問題地区懇談会 (西川小学校: 10時30分~、9ページ参照)
12	土	子どものお話の会 (中央公民館: 10時~、18ページ参照)
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	乳幼児相談 (福祉センター、12ページ参照)
17	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: 13時~14時、16ページ参照)
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
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、16ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、17ページ参照)
25	金	マイナンバー通知カード送付先登録申請期限 (役場、5ページ参照) 国民健康保険税 (第4期分)、 後期高齢者医療 (第3期分) 納期限 (15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) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、17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)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	



● 町の人口・7月の人の動き

● 人口 16,748 人	● 出生 10 人
● 男性 7,953 人	● 死亡 12 人
● 女性 8,795 人	● 転入 33 人
● 世帯数 7,575 世帯	● 転出 52 人

(平成 27 年 7 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>