



テーマ  
「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 670kcal  
 きのごはん……268kcal  
 鯖の生姜醤油かけ……225kcal  
 きゅうりの酢もの……29kcal  
 たまご焼き……69kcal  
 れんこんの含め煮……45kcal  
 煮豆……21kcal  
 フルーツ……13kcal



【鯖の生姜醤油かけ】

■材料（6人分）

鯖（切り身6切れ）、片栗粉（40g）、揚げ油（適宜）、【調味料・酢（大さじ2）、砂糖（大さじ3）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ2.5）、ごま油（小さじ2/3）】、おろし生姜（15g）レタス（60g）、プチトマト（3個）

■作り方

- ① 鯖に片栗粉をつけ、油でカラリと揚げる。
- ② 【調味料】を火にかけ、煮立たせる。火を止めておろし生姜をいれる。
- ③ ①をバットに並べ、②を上からかける。
- ④ レタスを下に敷いて、盛りつける。プチトマトを添える。

【さやえんどう入り卵焼き】

■材料（6人分）

卵（4個）、さやえんどう（20g）、にんじん（40g）、砂糖（大さじ1）、みりん（大さじ1.5）、塩（小さじ1/3）、サラダ油（小さじ2）

■作り方

- ① さやえんどう、にんじんをせん切りにし、サッと色よく茹でる。
- ② 卵をほぐし、砂糖、みりん、塩で調味し①を加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器を熱して、②を入れてたまご焼きを作る。

お弁当を詰めるとき注意したいのは…

汁が出ると傷みやすくなるので、汁が出そうなものはアルミカップなどに入れ、おかずを十分に冷ましてから彩りを考えて入れます。

色が足りないとと思ったら、ミニトマトやいちごなど赤いものを入れるとおいしそうに仕上がります。

○料理が動かないようにしっかり詰める

○料理の組み合わせは「主食3：主菜1：副菜2」

主食「ごはん、パン、めん」、主菜「肉、魚、卵、大豆製品、乳製品」、副菜「野菜、海藻類、きのこ」

○同じ調理法・味付けの料理を重ねない

油脂を多く使った料理、塩分の高い食品（漬物・佃煮）は、それぞれ1品まで



10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
8	土	博物館企画展開催（12月11日まで、歴史民俗博物館：9時～17時、11ページ参照）
9	日	第53回鞍手町民体育祭（町民グラウンド：9時～、15ページ参照）
10	月	体育の日 町立保育所合同運動会（町民グラウンド：9時～）
11	火	乳幼児相談（福祉センター、8ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、13ページ参照）
12	水	
13	木	4か月健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、14ページ参照）
14	金	第27回公民館まつり 14日～16日（中央公民館：4ページ参照） 第58回鞍手美術展 14日～16日（町立体育館：4ページ参照） 不動産鑑定士による無料相談会（役場：13時～16時、14ページ参照）
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
21	金	
22	土	
23	日	鞍手中和太鼓部・吹奏楽部ジョイントコンサート（鞍手中学校体育館：15時～、5ページ参照） 図書室読書まつり（中央公民館：10時～12時、6ページ参照）
24	月	
25	火	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（13ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、13ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、14ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、14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）
27	木	7か月、12か月健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14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）
28	金	
29	土	人権問題地区学習会（室木小学校：10時30分～、5ページ参照）
30	日	2016くらて元気まつり（文化体育総合施設内：9時30分～、14ページ参照） 秋の清掃デー（17ページ参照）
31	月	



●町の人口・8月の人の動き

・人口 16,535人	・出生 14人
・男性 7,866人	・死亡 13人
・女性 8,669人	・転入 46人
・世帯数 7,541世帯	・転出 39人

（平成 28 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>