



テーマ  
「バランスのよい献立にしよう!!」

【鮭の野菜あんかけ】 1人当たりの栄養価 220kcal

■材料（4人分）

生鮭（4切れ）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、ピーマン（80g）、にんじん（60g）、たけのこ（80g）、きくらげ（2g）、水溶き片栗粉（適宜）、砂糖（大さじ3）、しょうゆ（大さじ3）、酢（大さじ1）、鶏がらスープ（300cc）、サラダ油（大さじ2）

■作り方

- ① 野菜ときくらげは千切りにしておく。鮭は塩、こしょうを軽くふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 油を引いたフライパンに鮭をのせて両面を色よく焼き、皿にとる。
- ③ 同じフライパンに油を足して、野菜ときくらげを炒める。調味料を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 鮭の上に③のあんをかける。



【じゃがいもとキャベツのチーズ焼き】 1人当たりの栄養価 224kcal

■材料（4人分）

じゃがいも（300g）、キャベツ（100g）、ベーコン（40g）、チーズ（30g）、バター（20g）、片栗粉（大さじ2）、小麦粉（大さじ3）、たまご（1個）、塩（小さじ1/5）、こしょう（少々）

■作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて千切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。バター以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにバターを熱し、①を直径5～6cm程度に広げて弱火で両面をじっくり焼く。
- ③ 器に盛りつける（好みに合わせポン酢などにつけて食べる）。



一汁三菜を基本とするの日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれており、「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

特定の食品にかたよることなく、主食・主菜・副菜の3品を揃えましょう。

- **主食** 米・パン・めん類などの穀類（主に炭水化物によるエネルギー源）
- **主菜** 魚・肉・大豆製品・卵など（主に良質たんぱく質や脂質の供給源）
- **副菜** 主に野菜を利用した料理（ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。主菜の2倍量を目標に）



## 6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、17ページ参照）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、17ページ参照） 鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、21ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、21ページ参照）
8	水	
9	木	4か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、17ページ参照）
10	金	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、17ページ参照）
11	土	子どものお話の会（中央公民館：10時～、22ページ参照）
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時、17ページ参照）
17	金	
18	土	
19	日	町政懇談会（古月小学校：10時～、20ページ参照）
20	月	
21	火	
22	水	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、17ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、23ページ参照）
23	木	7か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、17ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、23ページ参照）
24	金	
25	土	
26	日	町政懇談会（総合福祉センター：10時～、20ページ参照） 地域子育て支援行事「劇団ばれっとの人形劇」（くらじの郷：10時～、23ページ参照）
27	月	町県民税（第1期）、国民健康保険税（第1期）納期限（17ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、17ページ参照）
28	火	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、22ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、17ページ参照）
29	水	
30	木	華世さんと話そう！まちの魅力とあなたの魅力（福祉センター：19時～、23ページ参照）



● 町の人口・4月の人の動き

・人口	16,605人	・出生	9人
・男性	7,884人	・死亡	21人
・女性	8,721人	・転入	57人
・世帯数	7,565世帯	・転出	43人

（平成28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>