



テーマ
「夏に負けないからだを作る!!」

【豚肉の生姜焼き】 1人当たりの栄養価 269kcal

■材料（4人分）

豚肩ロース生姜焼き用（320g）、片栗粉（適宜）、タマネギ（中1個）、**[A]**・梅肉（大さじ1）、生姜（1かけ）、酒（大さじ2）、しょうゆ（大さじ2）、砂糖（小さじ1）、みりん（小さじ1）、サラダ油（大さじ1）、レタス（50g）、プチトマト（4個）

■作り方

- ① タマネギは1cmの厚さに輪切りにする。生姜はすり下ろす。**[A]**は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを並べ入れる。透明感が出てくるまで両面を焼き、取り出す。
- ③ 豚肉に片栗粉を薄くまぶし、両面を焼く。色が変わったならタマネギを戻し入れ、**[A]**を回し入れてからめる。
- ④ 器に盛り、レタスとプチトマトを添える。



【ゆでナスの酢醤油がけ】 1人当たりの栄養価 35kcal

■材料（4人分）

ナス（450g）、みょうが（40g）、青しそ（4枚）、酢（大さじ3）、しょうゆ（大さじ1.5）

■作り方

- ① ナスはヘタを除き、縦4～6等分に切って5分程度レンジにかける。
- ② 青しそは千切り、みょうがは縦半分に分けて薄切りにし混ぜ合わせる。
- ③ 皿にナスを盛り、青しそとみょうがをのせ、酢、しょうゆをかける。



一夏に負けないからだ作り

夏の冷え性対策に最も効果的なのは体を温める食事です

- 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、体を芯から温めてくれます
- 朝はきちんと食べる
体温の低い朝は、朝食をとることによって体温が上昇します。朝は忙しくても必ず食事をとるようにしましょう
- 料理にからだを温める食材を使う
生姜、ニラ、ネギ、ニンニク、しそ、大根、ニンジン、カボチャ、トウガラシ、こしょう、カツオ、サバ、ウナギ、エビ、インゲンマメ、納豆、みそ、クルミ、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	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	1歳半、3歳健診（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）
9	金	人権問題地区学習会（西川小学校：10時30分～、8ページ参照）
10	土	
11	日	
12	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、15ページ参照）
13	火	
14	水	
15	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、15ページ参照）
16	金	
17	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～12時、10ページ参照）
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	
21	水	
22	木	秋分の日
23	金	
24	土	人権問題地区学習会（鞍手中学校：9時～、8ページ参照）
25	日	
26	月	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（14ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、15ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）
28	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） 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）
29	木	7か月、12か月健診（福祉センター、12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）
30	金	



● 町の人口・7月の人の動き

・人口 16,527人	・出生 6人
・男性 7,858人	・死亡 17人
・女性 8,669人	・転入 26人
・世帯数 7,546世帯	・転出 50人

（平成28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>