



テーマ
「おいしい介護食」

【焼売】 1人当たりの栄養価 246kcal

■材料（4人分）

はんぺん（2枚）、鶏ミンチ（200g）、玉ねぎ（100g）、片栗粉（大さじ1）、酒（大さじ1）、ごま油（小さじ2）、しょうが汁（20g）、オイスターソース（小さじ2）、焼売の皮（20枚）

■作り方

- ① はんぺん、玉ねぎはみじん切りにする。焼売の皮以外の材料をボウルかポリ袋に入れ、均一になるようによく混ぜる。
- ② ①を20等分にして焼売の皮で包んでいく。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で5分程蒸す。



【ラタトゥイユ】 1人当たりの栄養価 147kcal

■材料（4人分）

なす（200g）、かぼちゃ（200g）、パプリカ（100g）、玉ねぎ（200g）、トマトカット水煮缶（200g）、にんにく（チューブ・大さじ1）、塩（小さじ1/2）、バター（10g）、砂糖（大さじ1）、サラダ油（大さじ1）

■作り方

- ① 野菜はすべて1cmの角切りにする。なす、かぼちゃの皮は固いのでところどころ剥いておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱してにんにく、角切りにした野菜を炒める。
- ③ しんなりとしてきたらトマト缶を入れて弱火でふたをして40分程煮込む。
- ④ 塩を入れて味をととのえる。もの足りない場合はバターと砂糖を加える。



介護食の基礎知識

【規則正しく、バランスのよい食事を!!】

- ① なるべく多くの種類の食品をとる
- ② 積極的にタンパク質をとる（魚、肉、たまご、大豆など）
- ③ 食事は1日3回、規則正しい時間にとる

【食べやすくするための工夫】

▷硬いもの…柔らかく煮込む。包丁目を入れる。調理前にレンジで加熱する▷パサパサしたもの…あんをかけてとろみをつけ、飲み込みやすくする。食パンなどは牛乳やお茶に浸す▷汁けの多いもの…片栗粉やとろみ調整食品を使ってとろみをつける



3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	防災行政用無線正午の時報開始（17ページ参照）
2	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、13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）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診（福祉センター、13ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）
10	金	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、15ページ参照）
11	土	家族介護教室（交流会）（やすらぎ園：13時30分～、8ページ参照） 子どものお話し会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
12	日	舞踊協会定期公演（中央公民館：12時～、9ページ参照）
13	月	
14	火	乳幼児相談（福祉センター、13ページ参照）
15	水	確定申告期限（15ページ参照）
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
17	金	
18	土	公民館講座「コケ玉づくり」（中央公民館：9時30分～12時、8ページ参照）
19	日	
20	月	春分の日
21	火	
22	水	若返り教室（介護予防）（総合福祉センター：13時30分～15時、13ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、15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）
23	木	7か月、12か月健診（福祉センター、13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）
24	金	
25	土	すまいるバス一部運休（4月6日まで、17ページ参照）
26	日	
27	月	国民健康保険税（第10期分）、後期高齢者医療保険（第9期分）納期限（15ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、16ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、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）
29	水	
30	木	子どもクッキング（総合福祉センター：9時30分～、13ページ参照）
31	金	



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 16,505人
- ・出生 5人
- ・男性 7,839人
- ・死亡 30人
- ・女性 8,666人
- ・転入 44人
- ・世帯数 7,534世帯
- ・転出 38人

（平成29年1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>