



テーマ
「夏に負けない身体づくり!!」

【ツナとトマトのぶっかけそうめん】 1人当たりの栄養価 499kcal

■材料 (4人分)

そうめん (400g)、トマト (400g)、
ツナ缶 (140g)、みょうが (2個)、花
かつお (5g (2パック))、青しそ (8
枚)、【めんつゆの材料…みりん (50cc)、
しょうゆ (50cc)、だし汁 (400cc)】



■作り方

- ① トマトは縦半分に切ってヘタを除き、1cm角に切る。みょうがは2ミリくらいの厚さに切る。青しそはせん切りにしておく。
- ② 油をきったツナとみょうが、花かつおをあわせておく。
- ③ そうめんをたっぷりの湯を沸かした鍋でゆでる。しっかりもみ洗いし、ぬめりをとる。
- ④ 器にそうめんを盛り、トマト、ツナのトッピング、しその葉を飾る。食べる直前にめんつゆをまわしかける。

【あさりとニラのチヂミ】 1人当たりの栄養価 111kcal

■材料 (4人分)

あさり水煮缶 (60g)、ニラ (75g)、卵 (1
個)、いりごま (白・大さじ1)、塩 (少々)、
上新粉 (大さじ3)、ごま油 (大さじ1)、
ポン酢しょうゆ (適宜)



■作り方

- ① ニラは10cm長さに切る。卵は割りほぐし、いりごま、塩を加えて混ぜる。
- ② あさりとニラをボウルに合わせ、上新粉をまんべんなくふり、①の卵を加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンを熱して、ごま油をなじませ、②を広げ入れ、厚みを均一にして、両面をこんがり焼く。
- ④ 切り分けて器に盛り、好みでポン酢を添える。

食欲の落ちやすい夏には…

夏はどうしても食欲が落ちやすいですが、ただ味が薄いだけの“さっぱり”では食欲はわきません。酸味や適度な辛味、素材の香ばしさを味や風味にアクセントをつけましょう。

★夏バテ解消には疲労回復効果のある食べ物を

ビタミンB1 / うなぎ、豚肉、大豆、ほうれん草など
アリシン / にんにく、にら、ネギ、たまねぎなど
⇒ ビタミンB1とアリシンと一緒に取ると効果的!!
クエン酸 / レモン、グレープフルーツ、梅干しなど
ナイアシン / 豚レバー、たらこ、あじ、鯖など
ビタミンC / トマト、ゴーヤ、アスパラ、南瓜などの夏野菜

8月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	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、9ページ参照)
4	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、9ページ参照)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	乳幼児相談 (福祉センター、8ページ参照)
9	水	
10	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、9ページ参照) 無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、9ページ参照)
11	金	山の日
12	土	子どものお話の会 (中央公民館: 11時~、14ページ参照)
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、9ページ参照)
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、9ページ参照)
23	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、9ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、14ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、15ページ参照)
24	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、9ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、15ページ参照)
25	金	町県民税 (第2期分)、国民健康保険税 (第3期分)、 後期高齢者医療保険 (第2期分) 納期限 (9ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、9ページ参照)
26	土	
27	日	子どもフェスタくらて2017 (中央公民館: 9時~14時、4ページ参照)
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



● 町の人口・6月の人の動き

・人口 16,380人	・出生 10人
・男性 7,773人	・死亡 16人
・女性 8,607人	・転入 35人
・世帯数 7,535世帯	・転出 53人

(平成29年6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>