#### 食進会おススメのメニュ-



### テーマ 「免疫を上げる!!」

【なすと豚肉のカレー炒め】 1人当たりの栄養価 132cal

#### ■材料(6人分)

なす(3本)、豚ロース(かつ用・3枚)、たまねぎ(大・1個)、 にんにく(1/2片)、オリーブ油(小さじ2)、カレー粉(小 さじ2)、【A…酒(大さじ1.5)、塩(小さじ1/2)、こしょ う(少々)】、みじん切りパセリ(3g)

#### ■作り方

- なすは1.5cm 角に切り、水にさっ とさらして水けをきる。豚肉と玉ね ぎは 1.5cm 角に切る。
- ② フライパンににんにくとオリーブ油 を中火で熱し、香りが立ったら①を 入れ、5~6分炒める。



③ カレー粉を加えて炒めあわせ、【A】を加え、汁けがなく なるまで炒める。器に盛り、みじん切りのパセリをふる。

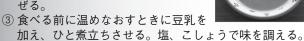
#### 【パプリカのポタージュ】 1人当たりの栄養価 72kcal

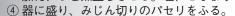
#### ■材料(6人分)

パプリカ (赤・2個)、たまねぎ (100g)、じゃがいも (100g)、 コンソメ (3個)、水 (1000cc)、豆乳 (300cc)、塩 (少々)、 こしょう(少々)、パセリ(3g)

#### ■作り方

- ① パプリカ、たまねぎ、じゃがいもを 火の通りやすい大きさに切り、水と コンソメを加えて煮る。
- ②火が通ったら、ミキサー等でかきま ぜる。







### 免疫力を高めるには

腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大 切です。食物繊維・ヨーグルトなどの発酵食品は、 免疫力を高めてくれます。また、豆腐・ 肉・乳類などの良質のたんぱく質は、 免疫細胞を活性化させてくれます。

\*腸内の環境も免疫細胞の働きもひとそれぞれ違います。 そのため、ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるとい うわけではありません。いろいろな食品をバランスよく食 べ、規則正しく食事をとることが大切です。

## 10月の行事カレンダー

| В  | 曜日 | ク <b>1 】 手</b> カレンダー<br>行事内容   |
|----|----|--|
| 1  | 月  | 11ਵਾਹਰ   |
| 2  | 火  |  |
|    |    |  |
| 3  | 水  | 4 - F- V/  |
| 4  | 木  | 1歳半、3歳健診(福祉センター、8ページ参照)  |
| 5  | 金  | 補聴器相談(役場:13 時~14 時、11 ページ参照)   |
| 6  | 土  |  |
| 7  | В  | 第55回鞍手町民体育祭(町民グラウンド: 9時~、12ページ参照)  |
| 8  | 月  | 体育の日 町立保育所合同運動会(町民グラウンド:9時~)   |
| 9  | 火  | 乳幼児相談(福祉センター、8ページ参照)   |
| 10 | 水  | 無料法律相談(くらじの郷:13時~16時、11ページ参照)  |
| 11 | 木  | 4 か月健診(福祉センター、8 ページ参照)<br>補聴器相談(役場:11 時〜12 時、11 ページ参照)<br>補聴器相談(くらて病院:14 時〜17 時、11 ページ参照)  |
| 12 | 金  | 第29回公民館まつり 12日~14日(中央公民館:6ページ参照)<br>第60回鞍手美術展 12~14日(町立体育館:6ページ参照)<br>不動産鑑定士による無料相談会(役場:13時~16時、11ページ参照)   |
| 13 | ±  | 人権問題地区学習会(剣南小学校、6ページ参照)  |
| 14 | B  | 図書室読書まつり(中央公民館:10 時~、7ページ参照)   |
| 15 | 月  |  |
| 16 | 火  |  |
| 17 | 水  | 青色パトロール車推進大会(中央公民館:10 時~、12 ページ参照)   |
| 18 | 木  |  |
| 19 | 金  |  |
| 20 | ±  | 人権問題地区学習会(室木小学校、6ページ参照)<br>家族介護教室(グループホームなごみ:13 時30 分~、13ページ参照)  |
| 21 | В  |  |
| 22 | 月  |  |
| 23 | 火  | 補聴器相談(くらて病院:14 時~ 16 時 30 分、11 ページ参照)  |
| 24 | 水  | 補聴器相談(役場:13 時~ 14 時、11 ページ参照)<br>介護保険証交付(役場:8 時 30 分~ 17 時 15 分、14 ページ参照)  |
| 25 | 木  | 7か月、12か月健診(福祉センター、8ページ参照)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(11ページ参照)補聴器相談(くらて病院:14時~17時、11ページ参照)心配ごと相談(くらじの郷:13時~15時、11ページ参照)介護保険証交付(役場:8時30分~19時、14ページ参照) |
| 26 | 金  |  |
| 27 | ±  |  |
| 28 | В  | 2018 くらて元気まつり・第9回星空シアター(文化体育総合施設内: 9時30分~、12ページ参照)<br>秋の清掃デー(15ページ参照)  |
| 29 | 月  |  |
| 30 | 火  |  |
| 31 | 水  |  |
|    |    |  |



# 広報くらて

平成 30 年 10 月号 No.706

編集●広報委員会 発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



#### ● 町の人口・8月の人の動き

- ・人口 16,153 人
- ・男性 7,682 人
- ・死亡 17人

・出生

- ・女性 8,471 人
- ・転入 51人

8人

- ・世帯数 7,528 世帯
- ・転出 52人
- (平成 30 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