



テーマ
「食中毒を予防する!!」

【キャベツのシュウマイ】 1人当たりの栄養価 257kcal

■材料（4人分）

豚ひき肉（300g）、キャベツ（やわらかめ・100g）、玉ねぎ（中1個）、生しいたけ（60g）、【A…卵（1個）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、ごま油（大さじ1）、片栗粉（大さじ1）、砂糖（小さじ1）、おろし生姜（小さじ1）、塩（少々）、こしょう（少々）】、練からし（適宜）、ポン酢しょうゆ（適宜）

■作り方

- キャベツはせん切りにし、塩適量（分量外）でもんでしんなりとさせる。たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ポリ袋に豚ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、【A】の材料を入れてよくもんで混ぜ合わせる。
- フライパンにオープンシートを敷き、②を袋から出して、厚みが1.5cmから2cmになるように丸く敷き詰める。
- キャベツをのせて押さえたら、縦と横に3本ずつ格子状にくぼみをつけ、16等分にする。ふたをして中火で15分程度蒸し焼きにする。
- ペーパーごと取り出し、くぼみに沿って切り分けて器に盛る。お好みで練りからしとポン酢しょうゆをつける。



【梅風味なめたけ】 1人当たりの栄養価 20kcal

■材料（4人分）

えのき茸（180g）、酒（大さじ3）、酢（大さじ1）、梅干し（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1/2）、おろし大根（160g）

■作り方

- えのきは石づきを除き、長さを三等分に切る。梅干しはたたき刻む。おろし大根は水気を切っておく。
- 小さめのフライパンにえのきを入れ、酒、酢を加えて炒り煮にする。えのきがしんなりとなったら梅干しを加え混ぜ、汁気がほとんどなくなったらしょうゆを加えてひと混ぜする。
- 器におろし大根と②を盛り合わせる。



殺菌・抗菌効果のある食材



梅干し

のせるだけよりも混ぜ込んだほうが効果の範囲が広がります。
※減塩のものは、あまり効果がありません。



生姜

生姜に含まれるジンゲロールには抗菌作用があります。



しその葉

しその香り成分には、殺菌作用や防腐作用があります。お肉に巻いたりして活用しましょう。

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	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（くらすの郷：14時～16時30分、11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	日	
8	月	
9	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
10	水	無料法律相談（くらすの郷：13時～16時、11ページ参照） 農地相談（役場：10時～11時30分、12ページ参照）
11	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、11ページ参照）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	子どものお話の会（歴史民俗博物館：11時～、8ページ参照） すまいるバスのダイヤ変更 ～8月31日（土）（12ページ参照） 総合プール開設 ～8月31日（土）（中央公民館横総合プール、15ページ参照）
21	日	
22	月	総合健診（くらすの郷：8時30分～10時30分、10ページ参照）
23	火	総合健診（くらすの郷：8時30分～10時30分、10ページ参照） 補聴器相談（くらすの郷：14時～16時30分、11ページ参照） 同和問題啓発強調月間講演会（中央公民館：14時～、7ページ参照）
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 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、10ページ参照） 補聴器相談（くらすの郷：14時～17時、11ページ参照） 国民健康保険税（第2期分）、固定資産税（第2期分）、 後期高齢者医療保険（第1期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（くらすの郷：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	鞍手インター周辺地区地区計画（案）説明会（中央公民館：19時～、15ページ参照）
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	



●町の人口・5月の人の動き

・人口 15,980人	・出生 5人
・男性 7,604人	・死亡 20人
・女性 8,376人	・転入 52人
・世帯数 7,524世帯	・転出 39人

（令和元年5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>