



テーマ
「風邪を予防する!!」

【ブリの中華風揚げ浸し】 1人当たりの栄養価 327kcal

■材料（6人分）

ブリ（6切れ）、片栗粉（大さじ3）、揚げ油（適宜）、長ネギ（1/2本）、ゆず（1個）【A…砂糖（大さじ2.5）、しょうゆ（大さじ2.5）、酢（大さじ2.5）、ごま油（小さじ1.5）】

■作り方

- ① 長ネギは縦半分に切り、2mm幅でななめにスライスする。
- ② バットに【A】の材料を入れ、5mm幅輪切りにスライスしたゆずを浸しておく。
- ③ ひと口大に切ったブリに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④ 熱いうちに揚げたブリと長ネギを②のたれに漬け15分くらい置く。



【根菜の中国風きんぴら】 1人当たりの栄養価 69kcal

■材料（6人分）

れんこん（240g）、ごぼう（150g）、にんじん（60g）、サラダ油（大さじ1）、【B…オイスターソース（大さじ2）、しょうゆ（小さじ1.5）、豆板醤（小さじ1）】

■作り方

- ① れんこんは一口大の薄い乱切りに、ごぼう、にんじんは1cm幅ぐらいの細い乱切りにする。れんこんとごぼうは水にさらして、水けをよくふく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを入れて2～3分炒める。れんこんとにんじんも加えて、焼き目をつけるように炒め、【B】の材料を加えて煮からめる。



風邪から身体を守る

ウイルスなどから身体を守る抵抗力を高めておくことため、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。特にたんぱく質とビタミン類は不足しないように…

- たんぱく質** のどや鼻の粘膜を作るもとになり、抵抗力アップに役立ちます。低脂肪の良質なたんぱく質がおすすめです。
⇒鶏ささみ、納豆、豆腐など
- ビタミンA・C・E** 体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用があり免疫機能の低下を防ぎます。また、ビタミンAは、のどや鼻の粘膜の保護機能も高めます。
⇒ビタミンA…うなぎ、レバー、にんじん、かぼちゃなど
⇒ビタミンC…果物、緑黄色野菜など
⇒ビタミンE…かぼちゃ、アーモンド、鮭など

12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	人権週間の集い講演会（中央公民館：14時～、6ページ参照）
4	水	
5	木	1歳半、3歳健診（くらしの郷保健棟、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、13ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照）
7	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、8ページ参照）
8	日	
9	月	
10	火	乳幼児相談（くらしの郷保健棟、10ページ参照） 無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、13ページ参照）
11	水	
12	木	4か月健診（くらしの郷保健棟、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、13ページ参照）
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	7か月、12か月健診（くらしの郷保健棟、10ページ参照）
20	金	心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、14ページ参照）
21	土	
22	日	真ん中くらでコンサート（中央公民館：18時～、表紙・折込チラシ参照）
23	月	
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、13ページ参照）
25	水	国民健康保険税（第7期分）、固定資産税（第3期分）、 後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（13ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、18ページ参照）
26	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、13ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、18ページ参照）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



広報くらて

令和元年 12月号 No.720

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・10月の人の動き

・人口 15,879人	・出生 8人
・男性 7,553人	・死亡 21人
・女性 8,326人	・転入 48人
・世帯数 7,510世帯	・転出 42人

（令和元年 10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>