



【キンパツ風巻きずし】

■材料（6人分）

白米（450g）、水、A【ごま油（小さじ1.5）、淡口しょうゆ（小さじ1.5）、いりごま（大さじ1.5）】、にんじん（60g）、B【ほうれん草（180g）、ごま油（小さじ1/2）】、C【牛肉（240g）、サラダ油（小さじ1.5）、焼肉のたれ（大さじ2）】、たくあん（60g）、D【たまご（3個）、砂糖（小さじ1）、塩（小さじ1/5）、サラダ油（少々）】、焼きのり（6枚）

■作り方

- 炊きあがったごはんをAを混ぜる。
- 具の準備をする。にんじんはせん切りにして茹でる。Bはほうれん草を塩茹でして2cm長さに切り、ごま油をまぶす。Cはフライパンに油をひき、牛肉を炒め、焼肉のたれで調味する。たくあんはせん切りにする。Dは厚焼き玉子を作って6本に切る。
- 巻きずしに焼きのりを置き、①のご飯を広げる。海苔の終わりは1cmほどあける。
- ③の手前1/3くらいをあげ、②をのせ、しっかり巻く。
- 食べやすい大きさに切る。



【大根とじゃこの炒めもの】

■材料（6人分）

大根（360g）、生姜（20g）、ちりめんじゃこ（30g）、A【しょうゆ（大さじ1）、みりん（小さじ2）、サラダ油（大さじ1）】

■作り方

- 大根は5cm幅の拍子木切りにし、生姜はせん切りにする。
- 鍋でサラダ油を熱し、ちりめんじゃこ、生姜、大根の順に炒める。調味料Aを加え、炒める。



糖尿病を予防する！！

食生活を意識してみましよう

- ・1日3食きちんと食べる（腹八分目に）
- ・食品の種類はなるべく多く、ゆっくり時間をかけて食べる
- ①おかずを先に食べて主食は後で…
若い人はまず食物繊維の多い野菜から
高齢の人はまずたんぱく質の多い肉や魚から
- ②食物繊維の多い食品（野菜・きのこ・海藻類）を取り入れる
20から25gを1日の目標に

11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	1歳半健診（総合福祉センター、10ページ参照） 3歳健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、12ページ参照）
11	水	
12	木	4か月健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、12ページ参照）
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
25	水	国民健康保険税（第6期分）、後期高齢者医療保険（第5期分）納期限（12ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、12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）
26	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、12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）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	



●町の人口・9月の人の動き

・人口 15,614人	・出生 9人
・男性 7,407人	・死亡 18人
・女性 8,207人	・転入 21人
・世帯数 7,460世帯	・転出 26人

（令和2年9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>

■鞍手町LINE @kurate