



テーマ
「夏に負けない身体づくり」

【彩りシューマイ】

■材料（6人分）

豚ひき肉（400g）、かに風味かまぼこ（80g）、ホールコーン（缶詰）（70g）、玉ねぎ（150g）、片栗粉（大さじ3）、A【酒（大さじ1）、ごま油（小さじ4）、オイスターソース（小さじ1.5）、しょうゆ（小さじ1.5）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少量）】、シューマイの皮（24枚）



■作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、コーン缶は汁気をきる。合わせて片栗粉をまぶす。かに風味かまぼこは縦半分にして切る。
- ② ボウルにひき肉、Aを入れて練り混ぜ①を加えてさっと混ぜる。
- ③ ②の肉だねを24等分にして、シューマイの皮で包む。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、10分ほど蒸す。

【ラタトゥイユ】

■材料（6人分）

なす（140g）、ズッキーニ（160g）、赤パプリカ（150g）、トマト（400g）、ベーコン（30g）、オリーブ油（小さじ2）、トマトケチャップ（小さじ2）、塩（小さじ1/3）



■作り方

- ① なすはラップでぴったりと包み、レンジで1分程加熱する。あら熱がとれたら一口大に切る。ズッキーニは1cm厚さの半月切、赤パプリカは一口大に切る。トマトはザクザクと切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、ベーコン、ズッキーニ、赤パプリカを入れて、塩をふり、混ぜる。ふたをして弱めの中火にかけ、混ぜながら4～5分煮る。
- ③ トマト、なす、トマトケチャップを加えて汁気を飛ばしながら煮、塩を加えて味をととのえる。

夏野菜を利用しましょう

たくさん汗をかく夏は、

失われた水分などを食事でしっかり補いましょう!!

- ・ なす⇒体を冷やす作用があり、夏バテ防止には最適。皮に含まれるポリフェノールの一種であるナスニンはがん予防の他、高血圧や糖尿病予防の効果があります。
- ・ きゅうり⇒成分の95%が水分の為、水分補給に優れ、熱中症予防にも適しています。カリウムの利尿作用で高血圧予防やむくみ、だるさ等を解消します。
- ・ トマト⇒トマトの赤い色の成分リコピンは強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化などを予防します。

9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	令和3年度鞍手町職員採用試験受付開始（4ページ参照）
2	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
4	土	
5	日	新型コロナワクチン集団接種⑥第1回目接種（総合福祉センター、12ページ参照）
6	月	くらて元気エール券2次販売申込受付開始（3ページ参照）
7	火	4か月健診（総合福祉センター：10ページ参照）
8	水	
9	木	1歳半健診（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、11ページ参照）
10	金	無料法律相談（電話相談：13時～16時、11ページ参照）
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	3歳健診（総合福祉センター：10ページ参照）
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	敬老の日 KBC「ふるさと Wish 鞍手町・小竹町」(20日～26日：6ページ参照)
21	火	くらて元気エール券2次販売申込受付期限（3ページ参照）
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
23	木	秋分の日
24	金	
25	土	
26	日	新型コロナワクチン集団接種⑥第2回目接種（総合福祉センター、12ページ参照）
27	月	国民健康保険税（第4期分）、後期高齢者医療保険（第3期分）納期限（11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）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時まで、11ページ参照）
29	水	
30	木	



●町の人口・7月の人の動き

・人口	15,425人	・出生	5人
・男性	7,319人	・死亡	16人
・女性	8,106人	・転入	42人
・世帯数	7,443世帯	・転出	28人

（令和3年7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 <https://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <https://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 <https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate