食進会おススメのメ:



テーマ 「貧血を予防しよう」

【トマトとほうれん草のピり辛卵炒め】

■材料(6人分)

トマト(600g)、ほうれん草(300g)、 卵(3個)、サラダ油(大さじ2)、 赤とうがらし(適宜)、しょうが (20g)、A【しょうゆ (大さじ3)、 酒(大さじ3)、塩(少々)】



■作り方

- ① ほうれん草は固めに茹で、長さ3cm に切り水気を絞る。 トマトはくし形に切る。赤とうがらしはみじん切りにし、 しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油と赤とうがらし、しょうがを入れて弱火に かけ、香りが立ったらほうれん草とトマトを入れ、炒める。
- ③ 油がまわったら A を加えて、溶きほぐした卵を加えて、ス プーン等で大きくかき混ぜ、卵の好みのかたさに火を通す。

【あじの南蛮漬け】

■材料(6人分)

あじの切り身(70g×6)、塩(小さ じ 1/6)、こしょう (少々)、片栗粉 (適 量)、サラダ油(適量)、玉ねぎ(1個)、 人参(90g)、ピーマン(90g)、黄パ プリカ (90g)、白ごま (大さじ 1)、A【だ し汁 (150ml)、米酢 (90ml)、砂糖 (大 さじ3)、しょうゆ(大さじ1と1/3)】



■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、5 分程水にさらした後、水気をきる。 人参、ピーマン、パプリカは細切りにし、玉ねぎと一緒に バットに入れる。
- ② あじに塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。多めのサラ ダ油を中火で熱し、揚げ焼きにして① のバットに並べる。
- ③ 鍋に A を入れてひと煮立ちさせ、②のバットにかける。あ ら熱が取れたらラップをして、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 器に盛り、白ごまを散らす。

貧血を予防するために 鉄分の多い食品をとりましょう

食品に含まれる鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種 類があります。肉や魚に含まれる動物性タンパクは 鉄分の吸収を促進する働きがあります。

- ・ ヘム鉄:肉や魚介類など動物性食品に 含まれる(レバー、あさり、赤身の 魚など)
- ・ 非ヘム鉄:野菜や海藻など植物性食品 に含まれる(ほうれん草、小松菜、大豆、 ひじきなど)





9月の行事カレンダー

В	曜日	行事内容
1	木	補聴器相談(くらて病院:14 時~16 時 30 分、10 ページ参照)
2	金	補聴器相談(役場:13 時~14 時、10 ページ参照)
3	±	
4	В	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	補聴器相談(役場:11 時~ 12 時、10 ページ参照) 1 歳半健診(総合福祉センター:9 ページ参照) 3 歳健診(総合福祉センター:9 ページ参照)
9	金	無料法律相談(総合福祉センター:13 時~16 時、11 ページ参照)
10	土	
11	В	
12	月	くらて元気エール券2次販売申込受付開始(15ページ参照)
13	火	
14	水	
15	木	4か月健診(総合福祉センター:9ページ参照)
16	金	
17	±	
18	В	
19	月	敬老の日
20	火	
21	水	
22	木	補聴器相談(くらて病院:14 時~17 時、10 ページ参照)
23	金	秋分の日
24	土	
25	B	
26	月	国民健康保険税(第4期分) 後期高齢者医療保険料(第3期分)納期限(10ページ参照) くらて元気エール券2次販売申込受付期限(15ページ参照) 心配ごと相談(総合福祉センター:13時~15時、10ページ参照)
27	火	補聴器相談(くらて病院:14 時~16 時、10 ページ参照)
28	水	補聴器相談(役場:13 時~14 時、10 ページ参照)
29	木	
30	金	



広報くらて

令和 4 年 9 月号 No.753

編集●広報委員会

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



● 町の人口・7月の人の動き

- ・人口 15,243 人 ・出生 5人
- ・男性 7,254 人 ・死亡 27人
- ・女性 7,989 人 ・転入 41人 ・世帯数 7.437 世帯 ・転出 36人

(令和4年7月31日現在)

発行●鞍手町 ■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)2111/ファックス 0949(42)5693

- ■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