



テーマ
「お弁当をつくろう」

【鯖の生姜じょうゆかけ】

■材料（6人分）

鯖（切り身6切れ）、片栗粉（45g）、揚げ油（適宜）、調味料【酢（大さじ2+1/3）、砂糖（大さじ3）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ3）、ごま油（小さじ1/2）、生姜（15g）】、レタス（60g）、プチトマト（3個）



■作り方

- ① 鯖に片栗粉をつけ、油でからりと揚げる。
- ② 調味料を火にかけ、煮立たせる。火を止めておろし生姜をいれる。
- ③ ①をバットに並べ、②を上からかける。
- ④ レタスを下に敷いて盛りつける。プチトマトを添える。

【さやえんどう入りたまご焼き】

■材料（6人分）

たまご（4個）、さやえんどう（20g）、にんじん（40g）、A【砂糖（大さじ1）、みりん（大さじ1.5）、塩（小さじ1/3）】、サラダ油（小さじ2）



■作り方

- ① さやえんどうとにんじんはせん切りにし、さっと色よく茹でる。
- ② たまごを割りほぐし、Aで調味し、①を加えて混ぜる。
- ③ ②で厚焼きたまごを作り、人数分に切り分ける。

お弁当を上手に詰める方法

- まずごはんから詰めましょう。蓋をしたときにすき間ができないように、しっかり詰めましょう。
- 料理の組み合わせは、主食：主菜：副菜＝3：1：2の表面積を目安にしましょう。
- 調理法と味付けが重ならないようにすると、塩分や脂質の摂りすぎを防ぐことができます。
- 白・赤・緑・黄・茶の5色のうち、4色そろえると彩りもよく、栄養のバランスもよくなります。



衛生的なお弁当を作るために

- ① 調理前によく手を洗う
- ② しっかり加熱する
- ③ 水気をよくきって詰める
- ④ 加熱後は手で触れない
- ⑤ 冷めてから詰める

※ 10℃～65℃は菌が増えやすい温度です。なるべくこの温度帯を避けて保管するようにしましょう。

11月の行事カレンダー

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



●町の人口・9月の人の動き

- ・人口 15,221人
- ・出生 7人
- ・男性 7,244人
- ・死亡 26人
- ・女性 7,977人
- ・転入 32人
- ・世帯数 7,433世帯
- ・転出 36人

（令和4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)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