

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆今回は、生のトマトを使った簡単トマトライスを紹介します。調理が簡単ですし、スパゲティソースにも応用できますので、是非お試しください。

◎簡単トマトライス

■材料 (2人分)

ご飯	300g
トマト	300g
ツナ缶詰	40g
薄口しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
卵 (L寸)	1個
塩	少々
サラダ油	//
グリーンピースやパセリなど	適量

■作り方

- ①トマトはよく洗い、皮を湯むきしてから2cm位の角切りにしておく。ツナ缶の油は半分程度捨てておく。
- ②鍋に①のトマトとツナ缶、薄口しょう油、砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら中火で10～15分煮てソースを作る。
- ③溶いた卵に、塩少々を加える。熱したフライパンにサラダ油を少々しき、卵を流して竹べらなどで大きく混ぜてふわっとした炒り卵を作る。
- ④ご飯を平らに盛り、トマトソースをかけてその上に炒り卵をのせる。あればグリーンピースやパセリなど緑の物を飾る。



1合分の 栄養価	エネルギー	387kcal	脂質	8.0g
	たんぱく質	12.2g	鉄	1.1mg
	カルシウム	32mg	塩分	0.9g

問い合わせ先

大豊町食生活改善推進協議会
(住民課健康づくり班)

◆トマトが美味しい季節になりました。カロテンやビタミンCが豊富なトマトですが、最近は種類も多くなり、酸味や甘み、形や水分量も様々です。献立にあったトマトを選びましょう。

大豊町の子どもたちの体力は？

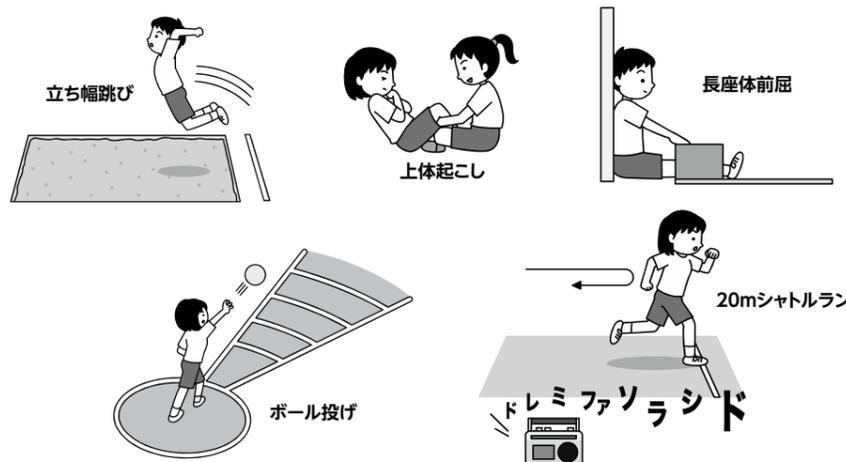
教育委員会
だより



5月30日に、小中合同スポーツテストが大豊町中学校の体育館でおこなわれました。

自分の体力や運動能力を知り、健康な体づくりや運動への興味・関心を深めていくことも大切な学びです。

昨年度の結果からは、学年や男女で課題はちがいますが、全体的に大豊の子ども達は、反復横跳びや上体おこし・シャトルランなどでよい結果がでており、敏捷性や持久力が身に付いているようです。



握力測定

交通安全ニュース

本山署交通課 アドバイザー 上池 ☎76-0110
香美署交通課 アドバイザー 坂本 ☎52-0110

夏の交通事故防止

夏の暑さから、疲れていると眠気を感じやすくなりますので、お出かけは体調を考慮して、無理のない運転計画を…。

方向指示器

右左折時、ついすっかりウインカーを出し忘れてしまうことはありませんか？

1つの事に集中する(意識が片寄ると)と、もう1つの動作を忘れてしまうことがあります。

安全を第一に、緊張感を忘れない運転をお願いします。

後続車の確認

安全速度で走行中でも、低速すぎると、何台もの車をひっぱっていた…という結果に。

時折、後方の確認をし、後続車が多ければ、待避所によけることも事故防止につながります。

暑さ対策

高齢になると、喉の渇きをさほど感じなくなり、気付かないうちに、熱中症になっている事もあります。お出かけの際は、水分を忘れずに持って行き、こまめに水分補給しましょう。



見ようとして、見る

軽 軽 斬 輯 輪
轆 輻 軌 轎 輟
軫 軾 輕 輓 輒
軼 輻 輓 輒 輟

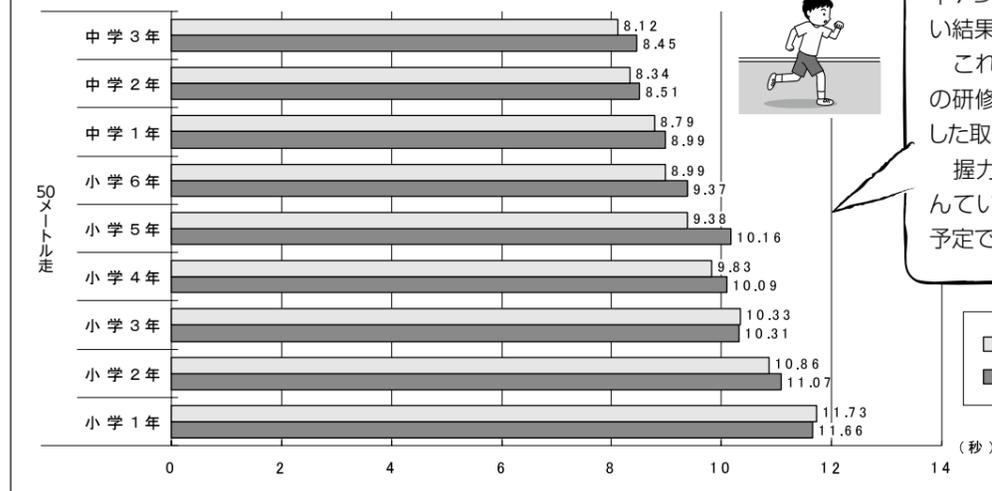
漫然と見るのではなく、「注意して見る」ことが安全を確認したことになります。左の漢字の中で、1つの漢字だけ二つ表記されています。その漢字を探してみてください。

香美署管内連絡便

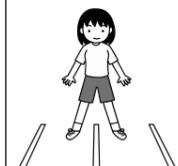
昨年、死亡事故があった戸手野トンネルの現場から高知市方面より500m付近で、大怪我をする同様の正面衝突が、今年3月27日に発生しています。事故原因は居眠り運転です。

運転される方は、体調管理を十分にし、眠気を感じたら早めに休憩を取り、眠気を解消してから安全運転をして下さい。

大豊町の児童・生徒の50メートル走の結果



大豊町の課題になっているのが握力と50メートル走です。昨年度の結果でも、9つの学年中7つの学年が全国平均より低い結果となっています。これについて、町全体で体育の研修を行ったり、各校での工夫した取組を続けたりしています。握力をつけるための『15mうんてい』を全小学校に設置する予定です。



50m走



反復横とび