

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆おなじみの大豆は、低カロリーで良質なタンパク質を



含むほか、含まれる栄養素の健康効果が注目されています。大豆製品は、大豆そのものの他に豆腐や厚揚げ、納豆やきな粉など色々ありますが、みなさんは何をどんな料理に利用していますか。

◆今回は、豆乳で作るデザートを紹介しします。かけるソースや果物を工夫して華やかにすれば、お正月やパーティ料理にも利用できます。

◎ 豆乳ブラマンジェ

■ 材料 (約5人分)

無調整豆乳	250ml
グラニュー糖	40g
生クリーム	100ml
板ゼラチン	5g
木苺ジャム等	適量

■ 作り方

- ①板ゼラチンをたっぷりの水でふやかしておく。
- ②豆乳とグラニュー糖を沸かし(沸騰させない程度に)水気を拭いた①を加える。
- ③ゼラチンが溶けたら、ボールに移し氷水で冷やす。
- ④生クリームを7分立て(とろっとろみができる程度)にし、冷えた③に少しずつ加えて合わせ、好みの型に流して冷やし固める。
- ⑤好みのソース(ジャムを適量の湯で好みのかたさに溶きのばす)や果物を飾り、彩りよく仕上げる。

1人分の 栄養価	エネルギー	144kcal	脂質	10.0g
	たんぱく質	3.1g	鉄	3.4mg
	カルシウム	20mg	塩分	0g

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内)

大豊の青空の下 元気にGO!

教育委員会 だより

12月7日に、第3回目の大豊町小・中学校マラソン大会行われました。前日は雪がちらちらして天候が心配されましたが、当日は青空のもと、農村広場を元気にスタートする小学生・中学生の姿がみられました。

会場では、中学生と小学生がおにごっこをしたり、おんぶをしたりしてふれあっている場面も多く見られました。会場や沿道でのあたたかい応援をありがとうございました。



交通安全ニュース

本山署交通課 アドバイザー 上池 ☎0887-76-0110
香美署交通課 アドバイザー 坂本 ☎0887-52-0110

明けましておめでとうございます



平成25年の幕開けです。皆さまにとってこの一年が素晴らしい年になりますように。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

高齢者宅防火点検実施



11月21日(水)に、大豊町柚木地区の高齢者宅防火点検を実施しました。嶺北消防、四電、社協、民生委員の方々に本山署が同行

し、皆さんの交通安全や振り込め詐欺の被害防止について声掛けを行いました。

寒さが増す時季、火災を起こさないように火の消し忘れや、ストーブにかけたやかんの空だきなどにも注意を呼びかけていただきました。



一緒に免許センターへ行きませんか?

～歩行者シミュレータ体験者募集～

コンピュータグラフィックスで再現した様々な交通環境での横断を体験することで、事故防止について学ぶことができます。

枝川の免許センターまでバスで送迎。お買い物やレクレーションを兼ねた一日を計画してみませんか?

お申し込み、お問い合わせは本山署高齢者アドバイザーまでお気軽にどうぞ。

☎0887-76-0110 上池

香美署管内連絡便

凍結に対する準備は万全ですか?

橋の上、トンネルの出入り口など思わぬ場所で凍結していることがあります。

雪道や凍り付いた道は大変滑りやすく危険です。タイヤにタイヤチェーンなどの滑り止め装置を着けるか、スノータイヤ、スタッドレスタイヤなどの雪道用タイヤを着けた上で、速度を落とし、車間距離を十分にとって運転しましょう。

橋の上、トンネルの出入り口など思わぬ場所で凍結していることがあります。

「大田口小学校 六年 山中 省吾さんの作文」 育てて売って体験活動

十二月二日、日曜日、ぼくにとっては、六回目の「育てて売って体験活動」の日がありました。まず始めに、十一月八日、ゆず取りに寺内の秋山さんちに行きました。ゆず取りをして、ゆずしぼりをしました。次に、ゆずみそを作る大きなべをふれあいセンターへ借りに行きました。それから、JAに販売用のゆず製品を仕入れに行きました。十一月二十日、ゆずみそ作りの下ごしらえを四・五・六年生でしました。ゆずの中のを皮をのけて洗って、細く切ってからビニール袋に入れてから、冷凍庫に入れました。十一月二十九日、いよいよ、ゆずみそ作りです。釣井のおばあちゃんと都築のおばあちゃんたちとおかあさんたちが、手伝いに来てくれました。ジャコ入りとサバ入りを作りました。大きなべでサバを焼いて、骨を取り除いてから、ゆずの皮、砂糖、みそ、しょうゆ、みりん、ゆの酢を入れてしっかり混ぜました。ジャコみそも同じ作り方です。カップに二百グラムと百グラムにつめました。十一月三十日はパットライスも作りました。とうとう、十二月二日朝、バスに乗ってひろめ市場に行き販売をしました。品物を並べてから、大きな声で、「いらっしゃいませ〜。」とか、「おいしいですよ。」とか、「ゆずみそ、味見できますよ。」等といいながら販売しました。ぼくの知っている人たちがたくさん買いに来てくれました。とてもうれしかったです。テレビ局の人たちに何回かインタビューをされました。少し照れくさかったです。商店街に売りこみに行きました。服屋さんの店の前で全部売れました。よかったです。もどつてくると、みんなが大きな声で売っていました。ぼくは、「全部売れたで。」とじまんしました。まだ品物が残っていました。ぼくは大きな声で「安いですよ。今なら新商品もありますよ。」「パットライス二個で百円ですよ。」とか言いながら販売していました。ゆずみそは全部売れました。山菜おこわやJA商品も完売しました。後は碁石茶だけです。最後は校長先生が買いました。学校の先生達が買ってくれました。柳谷先生が買ってくれました。なつかしかったです。これで、ぼくにとって最後の「育てて売って体験活動」が終わりました。

