

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

に加えることで、うまみやコクがまして塩味を控えてもおいしく食べることができ、またカリウムなどの働きで減塩効果が得られ、その結果として高血圧予防にもなるといわれています。塩分が多くなりがちな和食に、乳製品を上手にプラスして減塩に心がけましょう。

◎ 豚肉の柔らか重ね焼き～しょうがヨーグルトかけ～

■ 材料（約2人分）

小松菜……………100g
しめじ……………60g

A 和風しょうがヨーグルトたれ
クリーブ…………… 小さじ4
プレーンヨーグルト…………… 60g
しょう油…………… 小さじ2
すりごま（白）…………… 小さじ4
しょうがのすりおろし…………… 小さじ1/3

B クリーブペースト
クリーブ…………… 小さじ4
片栗粉…………… 小さじ2
水…………… 小さじ1

豚肉（生姜焼き用）…… 3枚（140g）
サラダ油…………… 適量
塩…………… 小さじ1/6
片栗粉…………… 小さじ1
ラップ…………… 適量

■ 作り方

- ①小松菜は長さ3cmに切り、しめじは子房に分ける。
- ②Aを作る。ボールにクリーブを入れ、ヨーグルトを少量ずつ加えてその都度よく混ぜる。しょう油、すりごま、しょうがのすりおろしを順に加えてよく混ぜる。
- ③Bを作る。ボールにクリーブと片栗粉を入れて均一に混ぜた後、水を加えてなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ④フォークで豚肉全体に穴をあける。ラップを大きく広げて豚肉を並べ2枚にBのクリーブペーストを均等に塗る。塗った2枚を順に重ね、最後にぬっていない1枚を重ねて肉の端を貼り合わせるようにフォークで抑えるように刺しておく。
- ⑤全体に片栗粉をまぶしてから、フライパンに油を熱して入れ、中火で片面に焼き色ががつくまで焼く。
- ⑥肉を裏返し、上に小松菜の茎、しめじ、小松菜の葉先の順にのせ、ふたをして弱火で5分程度火が通るまで焼く。
- ⑦肉だけ取出し4つに切る。小松菜としめじを1分程度軽く炒める。皿に盛り付けAのたれをつけていただく。

1人分の 栄養量

エネルギー …… 273kcal
たんぱく質 …… 19.3g
カルシウム …… 174mg
脂質 …… 6.5g
鉄 …… 2.0mg
塩分 …… 1.4g

申し込み・問い合わせ先 …… 大豊町役場住民課 健康づくり班



教育委員会だより

大豊町中学校、今年の修学旅行のテーマは 深めよう絆 学ぼう沖縄

大豊町中学校2年生14人の沖縄での修学旅行を紹介します。

4月21日から3泊4日の日程で、沖縄県を訪れました。現地の人々とのふれあいの中で、多くの体験を通して歴史・自然を学び、感じた修学旅行だったようですね。



三線の体験をしました



民泊先で歴史の話を聞きました



平和祈念公園で千羽鶴を捧げました

【民泊体験】 ■引率の先生の感想■

民泊先ではそれぞれの家庭で、サーターアンダーギー作りや三線体験、料理作り、農業体験をさせていただきました。最初は見知らぬ環境の中で、知らない人の家で行う活動ということですので緊張していましたが、温かく迎え入れてくれた民泊先のご家族のお力もあり、すごく楽しく、有意義な経験ができたのではないかと思います。

【平和学習】 ■生徒の感想■

沖縄であった戦争で、残こくなことや悲しい思いをしたことが伝わってきて、もうこんなことをしてはいけないなと強く思いました。

森下 桃

自分と同じくらいの女学生が人を助けたのに、殺されてかわいそうだった。日本の人だけでなく外国の人々もなくなっていることにびっくりした。

戦争の怖さを改めて知れて良かった。

山中穂乃香



みゆきビーチでマリン体験をしました

交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎ 0887-76-0110

高齢者交通安全の日 ～合同訪問～



4月15日（水）に、北川地区の高齢者宅の合同訪問を実施しました。

大豊町役場、交通安全指導員、婦人会の方々とともに、交通事故及び振り込め詐欺被害防止を呼び掛けてまわりました。

みなさん、ご協力ありがとうございました。

毎月15日は「高齢者交通安全の日」

各町村で順番に、65歳以上の方のお宅の合同訪問指導を実施しています。



【身近に潜む危険】

～日頃の交通行動を見直す～

運転歴が長くなると、少々のことでは動じなくなってくるかも知れません。

しかし、『慣れ・経験』＝『安全・事故はない』ということではありません。

■平成27年人身事故件数

平成27年4月28日 現在

全事故	町村別	件数	傷者	死者
7件	大豊町	6	7	1
	本山町	1	1	0

- 車に乗ったら全席シートベルト着用を！
- 体調がいつもと違うと感じたら外出を控える！
- 車を発進させる時は、周囲の安全確認を確実に！（特に後退時は危険）
- 車を停車させる時は、必ずサイドブレーキを忘れない！

他人事と
思わないで！

