

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆ヘルスメイトは、毎年4回の推進教室で健康づくりについて学んでいます。10月4日の教室では、腹囲や体重を適正に保つことがメタボリックシンドロームの予防に効果的であることを勉強し、調理ではカロリーを控える工夫を実習しました。今回はその中から揚げないフライを紹介します。

◎ノンフライチキンカツ

材 料 (約2人分)

鶏胸肉	120g
塩	少々
黒こしょう	//
小麦粉	適宜
溶き卵	適宜
コーンフレーク	20g
乾燥パセリ (生のみじん切りでもよい)	少々
レモン	1/4個
サニーレタスやトマト	適量

作り方

- ①鶏肉は厚みのあるところを開き、両面に塩・黒こしょう（普通のこしょうでも可）をして下味をつける。
- ②トマト、レモンはくし形に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③コーンフレークは、ビニール袋に入れてすりこ木などで軽たたき（細かくし過ぎないように注意）パセリとあわせる。
- ④鶏肉に小麦粉、溶き卵、③のコーンフレークを順につけ、耐熱容器にラップを巻いた割り箸を3本程度置きその上にのせる。
- ⑤電子レンジで2分30秒（量により調節）加熱した後取り出し、食べやすい大きさに切り分けて、野菜やレモンと共に盛り付ける。

1人分の栄養量

エネルギー 118kcal、脂質 1.6g、たんぱく質 15.0g
鉄 0.8mg、カルシウム 8mg、塩分 0.6g

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)



2011 スポーツの秋!

教育委員会
だより



9月に入って、大豊町内の小学校・保育所では、合同の運動会が、中学校では体育祭が行われました。

心ひとつにテーマに向かって、取り組んだ素晴らしい運動会・体育祭でした。地域の皆さんのあったかい応援も子どもたちの力となりました。本当にありがとうございました。

豊永保育所の2人も、1年生になって、ランドセルをしょって大豊小学校に来てくれることを楽しみにしています。よさこい囃子踊りでは、地域の方や保護者の方々が多数参加してくださって、一緒になって踊りました。



大豊小学校 豊永保育所

大田口小学校 大田口保育所



大田口保育所の「漁火太鼓」(ダンス)です。保育園児7人の「ヤッ!」きまっています。「GoGo!」輪車」では、みんな手をつないで回ることができました。1年から6年までが心ひとつにして協力してできた「薬師橋」です。

交通安全ニュース

「我が家の庭ではありません…」

禁止! 無謀な道路横断

高須の交差点で信号待ちしている車の後から、出て道路を横断している方を見かけました。

対向車両(左折車)との接触の危険性を無視した、危険な行為です!

必ず、近くの横断歩道を利用するようにお願いします。

特に夜間は、左方の車に目配り

◎夜間、道路横断中の死亡事故の大半は、道路を半分渡ったあとの横断後半に、左方からやってきた車にはねられたものです。

◎道路を横断する前に安全を確認するのはもちろん、特に横断後半、左方から近づいてくる車がないかどうか、しっかり確認しましょう。

ドライバーの皆さんへ

早めのライト点灯に心がけ、ライトで照らし切れない道路前方右側の暗がりにも目配りし、歩行者や自転車の発見に努めましょう。



交通安全スクール in 大豊

幼児と高齢者を中心とした交通安全イベントを開催します。当日は、三重県鈴鹿市から本田技研の講師をお招きしての講話や、白バイやパトカーの展示なども実施します。皆さんのお越しをお待ちしています。

11月5日(土)
9:30 ~ 12:00
大豊町中学校体育館
およびグラウンド



- 本田技研講師による講話
- ゴーカート乗車と安全教室
- 白バイ&パトカー展示
- 飲酒ゴーグル体験
- 反射材展示
- 警察官の制服今昔(展示)
- 音楽隊演奏
- 交通安全標識ビンゴゲーム

香美署管内連絡便

薄暮時の事故防止

『反射材を付けた人の夜間の視認性 約4.3倍』
反射材を付けたら、思っている以上に目立ち、車の運転者からはよく見えます。夕方、外出する方は反射材を付けてください。なお、反射材は在庫状況にもよりますが、無料配布しますのでお気軽にご連絡ください。

大豊町中学校



9月23日、秋晴れの絶好の体育祭日和の下、大豊町中学校の3回目の体育祭を行いました。「情熱」Fight For Japanをテーマに震災から立ち上がるうたと歯を食いしばってがんばっている被災地の皆さまへ自分たちの元気を届けようと競技・演技に全力で打ち込みました。

大杉小学校 大杉保育所



今年の運動会のテーマは、「力&勇氣 最高の走りであつちぎれ!」保育所は「さいごまで げんきいっぱい がんばろう!」でした。保育園児のかわいいかけっこや4、5、6年生の整然とした組体操などの競技も見応えのあるものでした。子どもたちのがんばりに地域や保護者の方たちも元気をもらったといううれしい感想もいただきました。