◆りんごに含まれる食物繊維のペクチンは整腸作 用があります。またコレステロールの増加防止 効果もあるので、動脈硬化の予防にもなりま す。ペクチンは皮に多いので、なるべく皮付き で食べましょう。

◆りんごはカリウムが豊富なことも特徴の一つで、体内の不要なナトリウムを排泄 する働きがあり、高血圧予防につながります。今回はりんごを皮付きのまま使っ た簡単なケーキをご紹介します。



### ◎簡単りんごケーキ

材料(18cmのケーキ型1台分) 作り方

りんご	1個
薄力粉	170 g
ベーキングパウ	ブダー 小さじ1
砂糖	80 g
卵	2個
無塩バター	100 g
シナモン	小さじ1/2

①粉類は合わせてふるっておく。オーブンを180℃に温めておく。

②りんごは皮付きのまま 1 cm角に切り、ボウルに入れてシナモンをまぶしておく。

- ③別のボウルにバターを入れて泡立て器でよく混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜ
- ④溶いた卵を2~3回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。
- ⑤①の粉を加えてゴムべらでサックリ混ぜ、②のりんごを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥型に流し、予熱していたオーブンで40~45分焼き、竹串を刺して何も付いてこな ければ出来上がり。

#### 1人分の栄養量

エネルギー 164kcal、脂質 7.8g、たんぱく質 2.2g 鉄 0.3mg、カルシウム 19mg、塩分 0.1g

#### 問い合わせ先 …

大豐町食生活改善推進協議会

(住民課健康づくり班内)

# 交通安全ニュース



新しい年を迎えました。

気持ちも新たに、この1年が明る い話題の多い年になることをお祈り いたします。

協力よろしくお願いいたします。

## 一緒に交通安全について学びましょう

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

65歳以上の方々の交通事故防止 のために、各地区で出前式交通安 今年も交通安全活動に、ご指導ご 全教室を実施しています。どのよ うな集まりでも、少人数でもかま



**~~~~~~~~~~~~~~~~~~~** いません。お声を掛けてくだされば、お伺いします。

また、免許センターでの歩行シミュレーター体験によ る交通安全教室へ参加してくださる団体も募集していま す。お買い物や観光を楽しむ行程を加えて、一日を楽し く学んでみませんか?

## あなたの車は大丈夫?

# 『車検』忘れていませんか?

うっかり車検切れになっていないでしょうか? 昨年発生した管内での事故で、車検を受け忘れている 方が多く見られました。

車検切れ=無保険車 です。 車検を受けていない車は『違 反車両』となります。

また、交通事故を起こした 際、賠償等に関わってきます。 折に触れ、車検証の確認を することを忘れずに。



## 香美器管内連絡便

新年あけましておめでとうございます。今年も皆さま にとって事故のない 1 年になりますように!!

#### \*\*\*辰年で事故防止標語\*\*\*

た立ち止まり

つ 次は確認

どんな時でも

し しっかり見ます右(みぎ)、左(ひだり)



# 学びを 教室から・学校から 伝えたい!!

教育委員会



大豊町の各学校では、11月ごろから3学期にかけて、日ごろの学習で学んだことを発表する場として、 文化祭や学習発表会が行われています。

今回は、12月3日に保護者や地域の方を招待して行われた大豊小学校の学習発表会と、今年で7回目と なった大田口小学校の高知市ひろめ市場での「育てて売って体験活動」を紹介します。



6年生は昨年度の「ピーチボーイ」に続いて 「大き なかぶ」の英語劇を発表しました。素晴らしい表現力と 熱演で、何度も会場は笑いの渦にひきこまれました。 日ごろの外国語教育の充実がうかがえる発表でした。



販売にも熱が入り、気持ちのこもった元気な声で、大 豊町の特産品等をしっかりアピールしていました。ア ピールの言葉も、子どもたちが工夫して考え、笑いを 誘う子どもらしいアピールもありました。

地域や地域外のいろいろな人と関わりをもって交流を深める活動は、コミュニケーション能力を高めて、 みんなの前で自信をもって表現できる力を養うことにつながります。

# 大杉小学校と大杉保育所 いっしょに いがぐりづくり

### 大杉小学校1年 佐々木 紗良さんの感想

きてい

みんなで一緒にお いもをマルマル。 早く食べたいね!



2年生のお兄さんお 姉さんが、紙芝居を