

かみかみきんぴら



材料 (約4人分)

サツマイモ	25g
ニンジン	25g
ゴボウ	40g
コンニャク	75g
ごま油	14g

作り方

- ①サツマイモ、ニンジン、ゴボウは厚めの千切りにする。サツマイモは水にさらしてザルにあげる。
- ②ニンジンとゴボウを下茹でする。ゴボウを水からゆで始め沸騰後1分で、ニンジンを加えて2分茹でてから水を切る。
- ③コンニャクも同じくらいの大きさに切り、下茹でしておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、コンニャク、ゴボウ、ニンジン、サツマイモの順番で加えながら炒め、Aを加えて調味し、汁気がなくなるまで2～3分炒める。
※歯ごたえが大切なので下茹でしすぎないことと、サツマイモの煮くずれに注意すること。

A	だし汁	50ml
	酒	7.5ml
	しょう油	12ml
	砂糖	4.5g

ヘルスマイトの おしゃべりコーナー

■高知県は、県民一人ひとりが健康な歯と口で心身ともに健やかに暮らせることを目指し、「歯と口の健康づくり基本計画」を策定して取り組んでいます。令和4～8年度までは、「子どもの頃からの口腔機能向上およびむし歯・歯肉炎の予防、歯周病予防対策の推進、オーラルフレイル（口腔機能の低下）対策の推進」に取り組みのポイントとしています。

■子どもの時からライフステージに応じた歯と口の健康づくりは重要ですが、特に高齢期ではオーラルフレイルを予防し低栄養を防ぐことで、フレイル（加齢による虚弱）予防につながります。今回は、高知県が食材や調理方法を工夫して作成した「高知県の食材を使った低栄養予防レシピ（県のホームページから検索できます）」から、昨年の文化祭の試食でも好評をいただいたかみかみきんぴらを紹介しします。

大豊町食生活改善推進協議会
事務局：地域福祉課 健康づくり班



教育委員会だより

保育からの英語活動

大豊町の「令和7年度教育行政基本方針」の主要施策の一つに、「就学前教育の充実・支援」があり、町内保育所2園における英語の教育活動の実施、スポーツに特化した取り組みの推進、幼児期の学びを大豊学園の学びにつ

ながく保学架け橋期カリキュラムの開発の3点を定めています。

大杉保育所では、国際交流員との英語の活動に加え、11月からDVD教材を取り入れた活動に取り組んでいます。1月15日には大豊学園、豊永保育所の職員も集まり、その活動についての公開保育研修を行いました。

DVDのリズムに合わせて英語の発音をしたり、歌に合わせて体を動かしたりした後、「eyebrow（アイブロー）※眉毛の意」「cheek（チーク）※頬の意」など顔のパーツを英語で発音しながらとても大きな福笑いに取り組んでいました。完成した顔を見て、「お友達が上手に言ってくれたからうまいった」という発言が聞かれるなど、お友だちのいい所を認め合いながら活動することができていました。



公開保育の後は、英語の活動を通して子どもたちにどのような力が育っているのか、どのような力を育てていけるのかについて話し合いました。

職員からは、「子どもたちは英語をだいたい覚えていて話そうとしていた」「自分の考えを伝え、相手はそれを受け取り認め合うことができていた」などの意見が出されました。



また、今回もお世話になった玉川大学大学院の佐藤久美子名誉教授からも、「DVD教材を取り入れて間もないのに、予想以上に子どもたちが活発に活動できていて驚いた」「DVD教材による英語の学び+これを取り入れた普通の遊びという活動はとても魅力的なテーマです」と大変褒めていただきました。

佐藤先生からは、普段使い慣れていない英語を一生懸命聞くことで、日本語の習得、記憶力、集中力、寛容な心やコミュニケーション力などさまざまな面にいい影響があるということも、根拠となるデータと共に示していただきました。

英語を学ぶことから派生して、さまざまな能力が育成されることを見据えた保学一貫の教育に今後も引き続き取り組んでいきたいと思ひます。

初めまして、2024年11月から立川で暮らしています長谷川健太です。

大阪を離れ、「都会の歯車のように働く生活はもういいかな。」と思ったことをきっかけに、自然の中での暮らしを求めて移住してきました。移住にあたって大切にしていたのは、きれいな水と静かな環境です。宮崎県や高知県内を巡る中で大豊町と出会い、人とのつながりに導かれるように、この町での生活が始まりました。

現在は地域おこし協力隊として林業に携わり、平日は山仕事に励んでいます。

また、地域の清掃や草刈り、周辺地区の行事や祭りにも参加しながら、地域の皆さんと顔を合わせる機会を大切にしています。



「隠居生活」を掲げて移住してきましたが、実際に暮らしてみると、受け継がれてきた行事や暮らしの知恵、そしてそれをどう次につないでいくかということを考えるようになりました。

静かに暮らしたい気持ちは変わりませんが、この町に住む以上、自分の役割や番が来たときに向き合う覚悟も持っていたいと思っています。

分からないことばかりですが、地域の皆さんに教えていただきながら、一つひとつ学んでいる毎日です。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

