

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■今回は、夏が旬のなすとかぼちゃを使い、簡単でとてもあっさりとしたサラダを紹介します。
なすはほとんど

が水分ですが、少量のカルシウムなども含み、炒め物や天ぷら、煮物、あえ物など幅広く利用できます。

また、かぼちゃも煮物や揚げ物、炒め物にサラダと色々な献立に利用できて、カロテンやビタミンCも多く、栄養価の高い野菜です。しかし、甘くておいしい反面高カロリーなので食べ過ぎないように気をつけましょう。



◎なすとかぼちゃのサラダ

材 料 (2人分)

なす	120g
かぼちゃ	60g
トマト	60g
玉ねぎ	40g

A	酢	小さじ2
	オリーブオイル	// 2
	塩	少々
	こしょう	//

作り方

- ①なすは皮をむき、輪切りにする。かぼちゃは食べやすい大きさに切り、両方とも柔らかくなるまで蒸す。(ラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱してもよい。時間は加熱具合を見て調節のこと)
- ②トマトは皮を湯むきし、横に包丁を入れ、中の種を取り除き5mm程度の角切りにする。
- ③ボウルに②のトマトを入れ、すりおろした玉ねぎ、Aの調味料を混ぜ、盛り付けた①にかける。

1人分の 栄養価

エネルギー	92kcal	脂質	4.2g
たんぱく質	1.6g	鉄	0.4mg
カルシウム	22mg	塩分	0.1g

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)

交通安全ニュース

高齢者講習見学



8月4日(木) 南国自動車学校での高齢者講習を見学、体験させていただきました。

座学・実車教習の前に認知機能検査を受けますが、高齢とともに、教官の指示通りに進めることも難しくなることがわかりました。

【運転適正検査】



～自動車学校からのお願い～

高齢者講習を受けるには、自動車学校への予約が必要です。どこも混雑しますので、更新通知が届いたらすぐに電話で予約を入れてください。ご家族からの予約も可。

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

先取りニュース 平成29年6月17日までに施行

高齢運転者対策の規定

●臨時認知機能検査

75歳以上の高齢運転者が、認知機能が低下したときに起こしやすい一定の違反行為をした場合は、臨時に認知機能検査を受けることになる。

●臨時高齢者講習

臨時認知機能検査を受けた人が認知機能が低下していると認められる一定基準に該当するときは、臨時高齢者講習が実施される。

●臨時適正検査

臨時認知機能検査を受けて、認知症の恐れがあると判断された運転者に対して公安委員会は臨時適性検査を受けるか、一定の要件を満たす医師の診断書の提出を命じることができるようになる。

なお、高齢運転者が上記の臨時認知機能検査や臨時高齢者講習を受けなかった場合も、免許の取り消しまたは免許の効力停止処分が実施される。

教育委員会だより



OSIGOTO体験隊



佐藤 夢来隊員
感想文より【一部抜粋】

「昔は酒造りが盛んで三十軒が阪神・淡路大震災で三軒しかなくなりました。その一つがこの灘菊酒造です。」
と言いました。灘菊酒造の建物は強いと思いました。
キッザニア甲子園では、はんこ屋とポストレコーディングスタジオと精米工場が印象に残りました。まずは、はんこ屋では自分のはんこを作る体験ができます。自分の書いたのをそのままはんこにするので、きれいに丁寧に書きました。書くときに少しだけ緊張しました。でもちょっとは編集するので、ほっとしました。持ち手の部分をいろいろな色があって悩んだけど私は水色にしました。世界に一つだけのいいと思いました。
ポストレコーディングスタジオでは、声優をやりました。有名な声優たちが実際に使用しているマイクでやりました。すべて英語で口の動きに合わせるの難しかったです。これも私たちだけなのでうれしかったです。
精米工場では、機械がたくさん置いてありました。精米されているところを見たり、悪い米をのけたりする作業をしました。楽しかったです。
ソフトクリーム屋さんの体験は、もしアルバイトするときに役立つと思いました。

OSIGOTO体験隊として兵庫県姫路城、灘菊酒造見学、キッザニア甲子園に行きました。
行って印象に残ったのは、姫路城の歴史と酒工場の少なくなったこと、キッザニア甲子園でいろいろな学べたことです。
姫路城で、敵が入ってこないように考えて作った建物、いろいろなわながすぐく印象に残りました。次から次へと出てくるしかけが、昔の人はすごいと感じました。灘菊酒造では、びっくりする話を聞きました。案内さんが言ったのは大震災のことでした。

7月22日(金)・23日(土)に小学5年生がOSIGOTO体験隊で兵庫県に行ってきました。帰りのバスの中での感想では、次のようなものがありました。
・キッザニアで特にガソリンスタンドが一番に残って楽しかったです。
・キッザニアで仕事をして大人がどれだけ疲れるかがわかってよかったです。
・1泊2日で泊まるのが不安だったけど姫路城の歴史とかキッザニアで大人の仕事のたいへんさが学べてよかったです。
・キッザニアで仕事を体験して働くのは大変だと思いました。
・2日間良いところも反省もあって、修学旅行でがんばりたい。