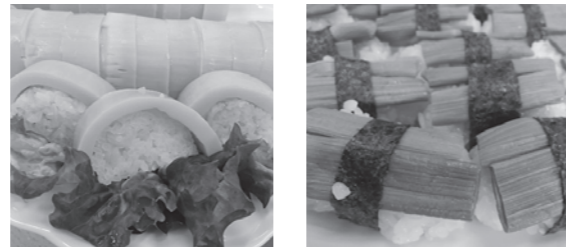


ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

Chatting

ヘルスメイトの基本のすし飯



- 材料(米5合分)**
 米…………… 5合
 すし酢
 A 酢…………… 65ml
 柚子酢… 35ml
 塩…………… 15g
 上白糖…100g
 生姜…………… 15g
 いらごま …… 25g
 すし海苔 ……適量
 お好みの具材 ……適量
- 作り方**
 ①米をといでザルに上げ、30分程度してから分量の水を加えて炊く。
 ②Aを混ぜてすし酢を作り、炊き上がったご飯に回しかけるようにして加え、全体を切るように混ぜる。ごまとみじん切りにした生姜も混ぜる。
 ③お好みの具材を準備して、お楽しみください。

すし飯 1/2 合 の栄養量	エネルギー / 325kcal	脂質 / 2.0g
	たんぱく質 / 5.2g	鉄 / 0.9mg
	カルシウム / 35mg	塩分 / 1.5g

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)

おすし類は主食であるご飯を中心とした献立ですが、具を工夫することで主菜や副菜も一緒にとれるバランス食にもなります。

卵やツナ、エビ、高野豆腐や油揚げなどの主菜となる具材や、きゅうりやレタス、インゲン、人参などの野菜、またゼンマイやいたどり、たけのこなどの山菜類のように副菜となる食材も使って、楽しくおいしく栄養バランスのとれた献立にしましょう。

基本のすし飯の作り方のみをご紹介しますので、お好みの具材を使って山菜すしやちらしすし、手巻きすしなどいろいろ作ってみてください。

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
 Traffic safety news ☎ 0887-76-0110

田舎は安全? ~見直してみませんか? 日ごろの交通行動~

※ 周囲の安全確認していますか?



車が近づいているのに、平然と下ばかりを見て道路を横断している方を見かけます。田舎だから「車は止まってくれる」、「ゆっくり運転してくれるだろう」と思うのは危険です。過信せず、横断前、横断途中での左右の安全確認を確実に!

※ 体調に気をつけて

暑さで疲れが出やすい時期です。疲れから、居眠り運転や漫然運転をしやすい、見落としにつながります。ハンドルを握る前に、そのときの体調に十分注意し、少しでもいつもと違うと感じたならば運転を控えましょう。



受講特典講習受講のすすめ



交通安全教室に参加し講話を聞くと、量販店、公共交通などをご利用の際に割引やポイント加算などの「特典」を受けられる『受講特典講習』を開催してみませんか?



受講修了証

受講された方には、上記の受講終了証をお渡しします。一年間の使用期限がありますが、毎月の「県民交通安全の日」にご利用できます。詳細についてはお気軽にお問い合わせ下さい。

教育委員会だより

From the Board of Education

大豊町の教育

「かしこく、やさしく、たくましい」子どもの成長

大豊らしい特色ある教育

子どもたちが夢中になれる学校づくり

子どもたちが夢のきっかけをつかむことのできる教育

- ◎行政・学校・保育・地域が一体となった特色ある教育環境の整備
- ◎地域環境の現実のうえにたつた施設設備教育支援などの子育て支援のさらなる充実
- ◎保小中一環教育のさらなる推進
- ◎町内3保育所での外国語教育支援員による「外国語教育」の推進
- ◎大豊の特色を生かした稲作体験やゆず、お茶の収穫、販売学習、永淵神楽、寺内太刀踊りなど、地域、保護者、教職員、教育委員会が協力し支える学校づくりの推進
- ◎キャリア教育の充実…自分の将来に志を持ち実現に向けて努力する態度を育み、必要なコミュニケーション能力や協調性、社会性、マナーなどを身につけさせることを目的に、職場体験学習を実施



平成29年度 高知大学 出前公開講座 in 大豊町

募集定員 **30名** (日時) 8月18日(金)~9月8日(金) 受講料 **無料!**
 (場所) 大豊町農工センター文化ホール

今年度も高知大学出前公開講座を開催致します!! 皆様のご参加をお待ちしております!!

テーマ: 「心身ともに健康で楽しい日々を過ごすために」

講義内容

- 《第1回》ストレスを軽減する人間関係 [古口高志 准教授]
- 《第2回》熱中症を知る [山内英雄 特任准教授]
- 《第3回》子どものほめ方・叱り方 [玉瀬友美 教授]
- 《第4回》風水害から身を守る [張浩 准教授]

防災や心身の健康、心理学を通じた子どもとの向き合い方など、日頃の悩みを解決するヒントとなる講座を予定しています。今年度より受講料が「無料」となりましたので、多くの皆様のご参加お待ちしております。

開催予定日

- 《第1回》8月18日(金)午後7:00~8:45
 - 《第2回》8月25日(金)午後7:00~8:30
 - 《第3回》9月1日(金)午後7:00~8:30
 - 《第4回》9月8日(金)午後7:00~8:45
- ※受講される方にはテキストを配布し、3回以上出席された方には修了証書を授与します。

【申込み締め切り日】8月10日(木)まで
 【申込み先】大豊町教育委員会 (TEL 0887-72-0450)
 ※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申込みください。
 主催: 高知大学地域連携推進センター域学連携推進部門
 共催: 大豊町教育委員会