

鶏むね肉の天ぷら

<2名分>

鶏むね肉	160g
薄口しょう油	3ml
酒	3ml
A みりん	4ml
おろしにんにく	0.2g
おろししょうが	2g
てんぷら粉	40g
B 水	45ml
青のり	0.4g
揚げ油	適量
レタスやトマトなど	

作り方

- ①皮を取った鶏むね肉は、1つ40g程度に切る。
- ②ビニール袋やボールにAの調味料を合わせ、鶏肉を加えて揉みこみ1時間程度おく。
- ③Bを合わせて衣を作る。
- ④鶏肉の水分をキッチンペーパーで軽く取り、③の衣を絡ませて160～170℃の油で3～4分程度揚げる。
- ⑤季節の野菜とともに盛り付ける。

■年末年始は、家族や友人が集まる機会も多いことでしょう。そんな時のメニューの1つに、少し目先の変った鶏の天ぷらはいかがですか。

■低カロリーで高たんぱくな鶏のむね肉を使用します。冷めても柔らかく、衣に青のりを加えることであっさりした風味が味わえます。

1人分の栄養価 エネルギー…209kcal 脂質…0.5g たんぱく質…19.6g 鉄…0.5mg カルシウム…15mg 塩分…0.7g

交通安全ニュース

年末の交通事故防止

何かと気ぜわしい時期になりました。年末は、帰省などによる交通量の増加や飲酒の機会が多くなることから例年、重大事故が多発する傾向があります。

一人ひとりが交通安全意識に対する意識を高め、交通ルールを守り、楽しく安全な年末をお過ごしください。

【歩行者のみなさんへ】

- 横断歩道や信号機がある場所では、必ず横断歩道を渡りましょう。
- 横断する前は、必ず左右の安全確認をしましょう。
- 車が近づいてきたら、通り過ぎてから渡りましょう。
- 夜間外出は、明るい色の服装と反射材の着用を!

【ドライバーの皆さんへ】

- 時間と心に余裕を持って外出を!
- 慣れている道ほど油断せず、慎重な運転を心がけましょう。
- 一時停止場所では、必ず止まるなど交通ルールを守りましょう。
- 早めのライト点灯と、通常運転時はハイビーム(遠目)を活用し、いち早く歩行者を発見しましょう。
- 「乗るなら飲まない」「飲むなら乗らない」を徹底し飲酒運転はやめましょう。

高知県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
TEL 0887-76-0110

年末年始の 運転免許 事務について

～ 安全協会からのおしらせ ～

業務時間
8:30～11:30
13:00～16:00

更新業務

年末 令和元年12月27日(金)まで
年始 令和2年 1月 6日(月)から

*年末・年始の休み期間中に運転免許証の有効期限(誕生日の1か月後)を迎える方は、令和2年1月6日(月)までは運転免許証は有効ですが、6日に更新手続きを行わなければ失効しますのでご注意ください。

今年も年、交通事故防止にご協力賜り誠にありがとうございました。

来る年も、皆様が事故に遭わない平和な年となりますように。

どうぞ良いお年をお迎えください。

教育委員会だより

保育所 体力作り教室

大杉保育所・大田口保育所・豊永保育所では、3園合同で、年間10回「体力作り教室」を開いています。スポーツマックスから指導者を招いて、

プール・かけっこ・とびばこ・マット・なわとびなどを行っています。

10月は、とびばこマット運動をしました。

ボールのように

前転

先生の話をしっかり聞いて、考えて、やってみて、一生懸命に取り組んでいました。

両手を
しっかりつけて

とびばこ

踏切り板を上手に使う練習や両足で跳ぶこと、前を見て跳ぶ、手で跳び箱を押すなどたくさん習いました。

両手をしっかりつけて エイ!

がんばれ!

ジャンプ!!

子どもたちは、素直にどんどん吸収していきます。

初めてすること、今までできなかったことが、この教室を通して、できるように!!

こうした経験をたくさん積んでたくましく成長しています。

卒園までの保育所生活で、体力はもちろんのこと、たくさんの自信もつけていきます。