

ヘルスメイトの おしゃべり コーナー



もやしと青菜のツナ和え

- 材料（2人分）
- もやし …………… 40 g
 - 青菜（ほうれん草や小松菜） …… 40 g
 - 人参 …………… 10 g
 - ツナ缶（ライト） …………… 20 g
 - A 薄口しょう油 …………… 小さじ 1
 - すりごま …………… // 1

●作り方

- ① もやしは洗いざるに上げ、青菜も洗う。人参は長さ3cm程度の千切りにする
- ② 鍋に人参ともやしを入れる。かぶる程度に水を加えて火にかけ、沸騰したら取り出し、すぐに青菜を入れてゆでる。
- ③ 青菜は水に取ってから（ほうれん草はしばらく浸しておく）茎は3cm程度、葉先は1cm程度に切り水けをよく絞る。
- ④ 先にボールにAを入れて混ぜる。野菜をほぐしながら加えて混ぜ合わせ、盛り付ける。

●1人分（ほうれん草の場合）の栄養価

エネルギー	53kcal	脂質	3.6g
たんぱく質	3.5g	鉄	0.8mg
カルシウム	41mg	塩分	0.4g

■もやしは豆の種類により味や食感が違います。1年中人工栽培されており、量や質に加え価格も安定していて家計には大変優しい食材です。もやしには、ビタミンCやカリウムなど水溶性の栄養素が多く含まれており、長時間ゆでると栄養素が流れ出てしまうので注意しましょう。炒める調理方法がおすすめですが、みそ汁やスープなどに使う場合は、下ゆでせずにそのまま使いましょう。

■もやしは冷蔵庫で保存しても日持ちしにくい食材です。2～3日で使い切るようにし、残った場合は洗って水けを切った後に冷凍保存しましょう。

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

☎0887-76-0110

「交通死亡事故発生」

5月11日、国道32号の穴内において軽四乗用車と大型トラックが正面衝突。軽四乗用車の同乗者が死亡。



高齢ドライバーのみなさんへ

元気だからこそ油断大敵

- 長年通り慣れた道でも緊張感を忘れずに！
- 運転中は運転以外のことに気を取られない！
⇒携帯電話やカーナビ、荷物などが気になったら、必ず停車させてから。
- 体調が悪い時は運転をしない！
⇒ちょっとそこまでだからと無理をしないように。
- 全席シートベルトを着用！

運転免許証 返納者数

ご自身の身体問題や、運転技術への不安など理由は様々ですが、生活スタイルを変える決意をされ、運転免許証を返納される方が増えています。

町村別	返納者数	男	年齢別	女	年齢別
大豊町	8	5	90代	2	90代 1
			80代	3	70代 2
本山町	9	4	80代	3	80代 3
			70代	1	70代 2
土佐町	4	2	80代	2	80代 1
					70代 1
大川村	0	0		0	



7/20 受講特典講習を受講し、有効期限内の修了証をお持ちの方は、県安日に協賛店で利用しましょう。また、これから受講したい方はいつでもご連絡をお待ちしています。

本山警察庁舎交通課
76-0110
上池まで



元気な声が響いています。



1年生をむかえる会

例年は4月ですが、今年度は5月に、会場も体育館でなく運動場に変えて開催しました。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、しばらく小中学校は休校でしたが、コロナ対策を万全にした中での学校再開とともに、元気に活動しています。

1年生 イモのつる植え



2年生 野菜の観察



3年生 町探検



4年生 大杉見学



5年生 稲作体験



5年生は、田植えの時期が休校でしたので、今年は地域の方が植えてくださった稲の成長を観察に行きました。

総合的な学習の時間 6年生



教室での授業でもマスク着用、机を離すなどの対策をしながら、安心安全な環境づくりをして、学習を進めています。