# |ヘ|ル|ス|メ|イ|ト|の

◆大豊町では銀ぶろう寿司が有名ですが、一口に お寿司と言っても、地域や家庭によって使用す る具材や味付けはさまざまです。今回は、誕生 日などご家庭のイベントにも活用いただける ケーキ寿司をご紹介します。

◆丸いケーキ型を使用して押し寿司風に作りますが、牛乳パックやデザー トカップを利用してもできますのでいろいろとお試しください。

#### ◎ケーキ寿司

(丸ケーキ型20cm)

米 3合 酢 65*mℓ*. 36 g 砂糖 Α 10 g し 生姜千切り お好みで 1缶 ツナ缶 大さじ1・1/2 しょう油 // 1・1/2 その他デコレーション用に 錦糸卵、貝割れ大根、 ミニトマト、えびなど お好みで

#### 下準備

- ①錦糸卵を作ったり、お好みで具の準備を
- ②ツナそぼろを作る。鍋に軽く油を切った ツナ、しょう油、砂糖を加え、水分がな くなるまで煮詰める。
- ③ご飯を炊き、Aの合わせ酢を加えてすし飯を作る。

#### 作り方

①ケーキ型に錦糸卵を隙間なく敷き詰める。

- ②卵がずれないように、少しずつすし飯の2分の1をのせて平らにならし、しゃも じで軽く押さえる。
- ③ツナそぼろを全体にのせ、平らにする。
- 4残りのすし飯を平らにのせて、全体を軽く押さえる。
- ⑤お皿をのせてクルッと返し、型をはずしてお好みの具でデコレーションする。

#### 1/8切れ分の栄養量

エネルギー 258kcal、脂質 4.6g、たんぱく質 7.9g 鉄 0.86mg、カルシウム 13mg、塩分 0.4g

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)

## 交通安全ニュース



### 新入学児童の事故防止

交通社会での知識がまだ不十分な新入学児童が、保護 者の目から離れ、一人で行動する機会が増える時期です。



子どもたちの小さな命を守るために ▶ は、保護者の指導はもちろん、周囲の大 人がしっかり見守ることが大切です。

チャイルドシートと シートベルトも忘れずに



慌てず

確

認を

#### 『免許証の有効期間』

○70歳未満の優良運転者・一般運転者

(更新時の誕生日に70歳になる方まで) ○70歳の優良運転者・一般運転者

------4 年間

(更新時の誕生日に71歳になる方)

○71歳以上の優良運転者・一般運転者

------3 年間

(更新時の誕生日に72歳になる方から)

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110 香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

#### 基本の「き」

季節柄、飲酒の機会が増えるころですが、お酒をたし なんだ後の車両の運転は言語道断。飲酒運転の危険性 反社会性・責任の重大性を自覚して飲酒運転を絶対にし ないようにしましょう。

#### そこそこ時間がたったから…大丈夫ではない!

○日本酒2合の飲酒でも血中アルコール濃度が平常に戻 るまでには7時間ほどかかります。

○日本酒5合では、道路交通法の「酒気帯び」の基準値 未満になるまでには10時間以上もかかります。

## 香美器管内連絡便

## 春の全国交通安全運動

4月6日(金)~15日(日)

県内での交通死亡事故多発に伴い香美署管内でも交通 事故防止のため、取り締まりや啓発活動を強化します。交 通事故、交通違反をしないよう安全運転をお願いします。

## 卒業おめでとうございます

## 29人の旅立ち



3月15日、大豊町中学校の第三期卒業生、29人が旅立ちの日をむかえました。 創立3年目の大豊町中学校のスタートとともに入学してきた皆さんに、将来の夢や 目標を語ってもらいました(順不同に紹介します)。

卒業生の皆さんの門出を心より祝福するとともに、これからのご活躍を期待してい ます。それぞれの道で、皆さんの将来の夢や希望が実現することを心より願っています。





純 竜 晃 康 有 央 達 和 由 拓 一 悠 卓 恭 大 平 矢 平 人 也 真 治 矢 生 平 君 君 君 君 君 君 君 君 君 君 君 君 君 君 君



- ・私の将来の夢は、声優になる事です。自分の声が たくさんの人に届くように努力していきます。
- ・自分の夢に向かって努力する。親孝行をする。
- いつか必ず車の整備士になる。
- ・3年間で体験した、修学旅行、海外研修など全て の事を活かして、立派な大人になりたいです。
- ・何事も努力して、精いっぱいがんばる。
- ・自分に厳しく、人にやさしく!
- ・将来の夢に向かって走り続ける!
- 親孝行をする。
- ・家具のデザイナーになって店をだしたい。
- もう一度そっくりそのまま繰り返しても良いよう な人生にする。
- ・無病息災に生きる。親孝行をする。
- ・夢は今ないけれど何かを作ったりしていけばいつ かは見つけられる、と信じてる。
- ・将来、消防士という夢にむかって日々、努力して いき、多くの傷病者を救うという目標を叶えたい。

- 早くしあわせなかていをきずく。
- ・悔いが残らない様な人生を送る。
- ・将来は建築士の資格をとって世界に貢献できる人 になりたいです。
- ・何ごとも失敗を恐れずにやりとげる。
- ・病気を治して働いて親孝行する。
- ・強い人間になる。
- ・自分に妥協せず、常に努力できる人になりたい。
- ・どんな困難にも負けない立派な大人になる!!
- ・自分の将来に向けて一歩一歩前進する。
- ・電気関係の仕事に就き、早く一人前になって、祖 父の仕事を手伝う。
- ・ストレスをためないように、楽しく生きる。
- 人を救える人になりたい
- ・声優になりたい…いや、絶対なってみせる。そし て、1人でも多くの人に笑顔を!!
- ・バドでインターハイいって、消防士になって、親 孝行する!!

(原文のまま)

