

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆缶詰は長期の保存ができるうえに、多くの種類が販売されており、非常時の備えにはもちろんのこと、普段の献立にも利用できる大変便利な食品です。

◆今回は、ツナの缶詰で作る献立を紹介します。味付けを薄くすることで、幼児食にも利用いただけますのでお試しください。

## ◎豆腐とツナのハンバーグ

### ■ 材料（2名分）

- 木綿豆腐 …… 100g
- ツナ缶 …… 50g
- ねぎ（細めの小口切り） …… 少々
- 卵 …… 1/4個
- 酒 …… 小さじ2
- A しょう油 …… 少々
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 適量

### ■ 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分20秒程度加熱し水気を切る。
- ②ツナは余分な油を切り、ボウルに入れて豆腐、ねぎ、Aを混ぜ合わせる。
- ③小判型に形を整え、サラダ油を多めに入れたフライパンで揚げ焼きにする。
- ④季節の野菜や果物を添えて盛り付ける。  
※ねぎの代わりに青じそなど加えてもOK！



1名分の 栄養量	エネルギー …… 125kcal	脂質 …… 9.8g
	たんぱく質 …… 8.1g	鉄 …… 0.6mg
	カルシウム …… 63mg	塩分 …… 0.2g

### 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

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

お世話になりました！

## “ミニデイ”教室だより



各地区のミニデイにお邪魔して、安全教室を実施しました。管内で死亡事故が発生したことを受けて、いつもに増して真剣に耳を傾けていただきました。今後も地元根付いた活動で交通事故防止に努めたいと思います。

ご協力ありがとうございました。

## 眠ったままになっていませんか？ 反射材

安全は人に委ねず、まず備えから。自己防衛が事故防止の第一歩です。



### 👉お出かけ前の安全チェック！

- 体調は良いですか？  
普段と違うと感じる日の外出は控えましょう
- 服装は白もしくは白に近い明るい色を着ていますか？  
薄暮時や夜間でも見つけられやすい白っぽい服装がベストです
- 反射材を身に付けていますか？  
目立って、アピールすることが事故防止のポイントです

### 香美署管内連絡便

#### 「農耕車の道路横断中の事故に注意!!」

暖かくなって、農作業も始まります。農耕車両の道路横断中の事故や転落事故も過去に発生していますので、道路を横断中は確実な安全確認をしましょう。



# 教職員紹介

この春、新しく大豊町内の学校に来られた教職員の方を紹介します。

新赴任の先生方をはじめ、各学校の先生方と教育委員会がベクトルをあわせ、学校現場で子どもたちの成長のために、充実した教育を進めていきたいと思えます。

保護者や地域の皆様のご支援とご協力をお願いします。

# 教育委員会 だより



## 大豊小 山崎修二 校長先生



黒潮の見える土佐清水市から来ました。自然豊かな大豊町は初めてです。元気な子どもたちと日々、豊かな恵みに感謝しながら取り組みを行いたいと思えます。子どもたちの笑顔や元気な声がたえない学校づくりに励みますので、よろしくお願いいたします。

## 大豊町中 重森正秀 校長先生



4年ぶりに故郷大豊町に帰ってきました。1週間が過ぎましたが、会う人、見る風景が懐かしくて、ほっとする毎日です。子どもたちが、「今日も学校に来てよかった、楽しかった、勉強がわかった」、そう思えるような学校づくりを進めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 大杉小 高橋雅兄 教頭先生



初めて大豊町でお世話になることになりました。見上げれば日本一の大杉、見下ろせば穴内川・吉野川の清流。豊かな自然と温かいみなさんに包まれながら、精一杯がんばりたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 大田口小 高石浩 教頭先生



初めて大豊町でお世話になることになりました。初めての複式校での勤務、担任で少し不安を感じていましたが、明るく素直な子どもたちに出会い元気をもらいました。この子どもたちと共に関わりたいと思っています。どうかよろしくお願いいたします。

## 大杉小 西村三知 先生



6年ぶりに大豊町で、お世話になることになりました。四季の移り変わりを、感じることができるこの地で勤務できることを、とても楽しみにしています。大杉の子どもたちと、元気に明るく、笑顔いっぱいがんばりたいと思っています。どうかよろしくお願いいたします。

## 大田口小 西本昭裕 先生



春野西小学校からかわってきました。大豊町は初めてですが、自然に囲まれた中で子どもたちといっしょに過ごしていくのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 大豊小 中平亜紀 先生



本山町の吉野小学校から転任してきました。大豊町で勤務するのは初めてなので、「どんなところかな・・・」とワクワクしています。子どもたちに負けないように、明るく元気いっぱいがんばりたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 大豊町中 筒井小百合 先生



南国市の香長中学校から転任してきました。初めての大豊町にワクワク・ドキドキしています。豊かな自然環境の中で育てられた生徒さんと一緒にいつも明るく笑顔で過ごすことができたらいいなと思っています。どうぞ、お気軽にお声をかけてください。よろしくお願いいたします。

## 大豊町中 岡本憲明 先生



香美市の鏡野中学校から転任してきました。大豊町は初めてですが、山あり谷ありのこの地が気に入っています。梶ヶ森には登ったことがあります。時間があればいろいろな地域を回ってみたいと思えます。学校にも早く慣れて、がんばっていききたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 大豊小 渡辺さおり 先生



江ノ口小学校より来ました。わかる、楽しい授業づくりに努め、子どもたちと共に成長していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 大杉小・大田口小 宮地やすみ 先生



素晴らしい自然の中で子ども達と過ごせることがとても嬉しいです。私自身子ども達と共に成長していけるように頑張りたいと思えます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

## 🚚 引っ越しました

4月から教育委員会事務局が「本庁3階」から、「農工センター2階」へ変わりました。お間違えのないよう、よろしくお願いいたします！