

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆今回は、銀不老と切り干し大根を使ったサラダをご紹介します。意外な組み合わせですが、さっぱりとしておいしいサラダです。切り干し大根のかたさは、ゆで時間で調整してください。ドレッシングは柚子酢の酸味がきいて混ぜるだけの簡単ごまドレッシングです。

◎銀不老と切り干し大根のサラダ

■ 材料（約2人分）

銀不老（ゆでた物） …… 60g
切り干し大根 …… 15g
ごまドレッシング …… 大さじ 2

■ 作り方

- ①銀不老豆はゆでた物を用意する。
- ②切り干し大根は、水に 20 分位漬けて戻し、沸騰した湯で 1 分程度煮てからザルに上げ、冷まして水気をしぼる。
- ③先に、銀不老豆をドレッシングに浸して 10 分程度おいてから、切り干し大根を混ぜて仕上げる。

※ごまドレッシングの作り方 … 仕上がり 150ml 程度

●しょう油・柚子酢 …… 各大さじ 3 ●ごま油・すりごま …… 大さじ 2 ●砂糖 …… 大さじ 1 ●塩少々
を全て容器に入れよく振る。冷蔵庫で保管し、早めに使い切る。

1人分の 栄養価	エネルギー …… 108kcal	脂質 …… 3.7g
	たんぱく質 …… 3.8g	鉄 …… 1.6mg
	カルシウム …… 83mg	塩分 …… 0.8g

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）

◆大豊町の特産品の1つである「銀不老」は、銀ぶろう寿司やなべもちの他にロールケーキなどのスイーツにも利用されるようになりました。



～中学生海外研修～

今回で2回目となる中学生の海外研修も、昨年度より期間も3日間延長し、10日間となり学校訪問やホームステイの日数も変更し実施しました。

「子ども達が夢をつかむきっかけづくり」をスローガンに行っているこの事業、訪問先のヘイリベリーカレッジからは今年の4月には19人のお友達の来町もあり、国際交流が定期的に行える環境も整いつつあります。

10日間と短い期間ではありましたが、同行し日増しに成長する中学生を身近に感じることができ、この事業が未来永劫続くことを強く希望するとともに、参加した中学生の今後の人生を心から応援いたします。

また、この海外研修事業やヘイリベリーカレッジとの交流が、国際交流へと発展してゆく礎を築いてくれた国際交流員(CIR)のマックスさんに心から感謝します。

研修の詳しい内容は、参加した中学生が機会あるごとに、皆さまに報告させていただきます。

教育次長 上地 信男

教育委員会 だより



4月には、ヘイリベリーカレッジの皆さんが、町内でホームステイをしました。



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

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～9月30日(木)
～子どもと高齢者の交通事故防止～

- ① 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ② 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの着用の徹底
- ③ 飲酒運転の根絶

『高齢者1万人訪問指導』

9月は、県下各署で、1万人を目指して65歳以上の方のお宅を訪問させていただきます。

各町村において、役場、交通安全母の会、交通安全指導員等関係者の方々のご協力を賜りながら、本山署管内は350人の方に声掛けに伺いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今年もお邪魔します！



「ぼくたちも守ります」

保育所交通安全教室

7月に、町内の保育所において交通安全教室を実施しました。保護者の皆さんが、率先して交通ルールを守り、子どもたちのお手本となっていた下さいますようお願いいたします。



豊永保育所

香美署管内連絡便

国道32号線において、前をよく見ていなかったことなどによる追突事故や、高齢者が関与する安全確認不十分による事故が多発傾向にあります。

特に夏場は、体調管理に注意して、疲れている時などは運転を控えるように気をつけて下さい。



オーストラリア研修について

大豊町中学校 伊藤 美沙希

私たちは、7月29日から8月7日までの10日間オーストラリアで海外研修をしました。

メルボルンではヘイリベリー校の人たちと交流やホームステイをさせていただきました。

私は、ジョージという女の子の所でした。最初は、ジョージも私も緊張し二人とも静かでした。

でもジョージが、「Do you want to play a game?」（「ゲームしたい？」）と聞いてくれて一緒に「UNO」というカードゲームをしました。一度日本でもやった事があるけど、ルールを忘れていたので、教えてもらいました。やっぱり英語を聞き取ることは難しくて、なんとなくOKと言ってしまった時もありました。でも、ホストファミリーの皆さんは優しく親切な人達だったし仲良くなれたのでまた機会があれば会いたいです。

今回の研修では、実際に英語で会話してみても今まで以上に英語を理解しようとか、もっと英語を勉強しようという気持ちが大きくなりました。

この研修ではたくさんの良い経験をさせていただいてありがとうございました。