ヘルスメイトの

◆日本人には昔から おなじみの大豆で すが、今では、日 本型食生活の代表



的な健康食材として世界で食べられています。低カロリーで良質なタンパク 質を始め、大豆に含まれる栄養素の健康効果が研究されており、生活習慣病 予防効果が注目されています。

◆今回は、そんな大豆とともに大豊の特産品である銀不老やひじきを使った和風カレーを紹介しますので、ぜひ 作ってみてください。

◎ 大豆と銀不老の和風カレー

■ 材料(約2人分)

■ 作り方

- ①鰹だしをとっておく。人参、玉ねぎ、じゃが芋は乱切りにしておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょう(分量外)をしてなじませた後、 小麦粉(分量外)をふりサラダ油でこんがり焼く。
- ③鰹だしに野菜と鶏肉を入れて、アクを取りながら20分位煮込む。
- ④フライパンにAの材料入れてよく混ぜ、弱めの中火で焦がさないよ うに、木べらで混ぜながら、全体にとろみが付くまでゆっくり炒める。
- ⑤④に③の汁を少量加えて少しルーをゆるめる。
- ⑥③の野菜煮込みに⑤のルーを加え、大豆と銀不老、ひじき、Bの調 味料(砂糖はハチミツに変えてもOK)を加え10分位煮込み、全体 にとろみが付いたら出来上がり。

合分の 栄養量

エネルギー …… 556kcal 脂質 ····· 15.2g 鉄 ······· 3.4mg たんぱく質 …… 18.1g カルシウム …… 97mg 塩分 …… 2.2g

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内)

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

ご協力ありがとうございました~

役場職員の皆さんによる『人文字看板』 9/21(金)





-高齢者1万人訪問 岩原地区 9/26 (水)



9/25 (火) 本山旧自動

今年もたくさんのご協力のもと、滞りなく各種交通安全活 動を実施することができました。急な依頼にも、快く引き受 けて下さった有志の方々に、心より感謝申し上げます。今後 とも、交通事故防止の為に、ご指導、ご鞭撻をよろしくお願 い申し上げます。 ありがとうございました。



《注意と不注意は表裏一体》

左の図を四つの矢印をデザイン した図形だと判断した人は、黒 い部分にあるHの図形に気付 きません。

一方に注意が向けば他方は不注意になるなど、 不注意は、注意を保つ・・・という反応のなかで 必然に生じる現象です。

「不注意を無くすことは本質的に出来ない」こと を認識することが必要です。

香美署管内連絡便

秋の行楽シーズン到来で、紅葉を観に来 られる道路状況に不慣れな車が増えます ので、道路横断中の注意をしましょう。

-ズン到来 【まみむめもで事故防止】

(待つ)車がきていれば、待つ・(見る)横断 する前によく見て、左右の安全確認・(無理 をしない)危険な近道よりも安全な場所で・ (目立つ)夜間外出は反射材や明るい目 立つ服装で・(もう一度)道路中央でもう一 度左側の安全確認

2012年の運動会10月に入り、大豊町内の小学校·保育所と の合同の運動会が行われました。今年は、台風の影響をうけ、日程が

延期となりましたが、テーマにむかって全力でがんばる 子ども達の姿は輝いていました。地域の皆さまのあた たかい応援、ありがとうございました。



教育委員会 だより





かい

かりつかんでいました。

大の先生が、

んまで、

5

っぱをならしるんとかのぼね

らしてあかぐみのみらしました。ぴぽ











豊永保育所大豊小学校 h じかんめに、

した。マストをのぼることになりました。

うんどうかいの

わたしは、

じぶんのばんがきて、

白ぐみのあいりちゃ

ば つ

一 年 生 ίľ ti E

あかねさんの作文】

21