

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

きさをいかしてロール白菜などに使い、やわらかい内側の葉は、甘みをいかし鍋料理やサラダに利用するなど、それぞれの特徴にあった献立に使いましょう。

◆今回は白菜を使った簡単なサラダを紹介します。

◎ 白菜の簡単サラダ

■ 材料（約2人分）

白菜	300g
かつお節	6g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ2
すりごま	大さじ1
いりごま	適量

■ 作り方

- ①白菜（大きな葉は縦半分に切ってから）は、たっぷりの湯で芯から先に入れて、ゆでてザルに上げる。
 - ②荒熱が取れたら、横に太めのざく切りにして手で水気をしぼり、砂糖と塩を振り入れて軽くもんでなじませ、そのまま冷めるまでおく。
 - ③水分が出るので手できつく絞り、マヨネーズとすりごまを加えて混ぜる。器に盛り付けて最後にいりごまを適量振る。
- ※彩りに人参の千切りをゆでて加えてもいいですね。



1人分の 栄養価	エネルギー	174kcal	脂質	13.7g
	たんぱく質	115g	鉄	1.1mg
	カルシウム	115mg	塩分	1.1g

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）

交通安全ニュース

本山署交通課 アドバイザー 上池 ☎0887-76-0110
香美署交通課 アドバイザー 坂本 ☎0887-52-0110

新入学児童を事故から守る

初めて交通社会に出る新入学児童を、交通事故から守るためには、大人の私たちがその行動をよく見守ることが大切です。

「歩行中」の事故の大半は自宅付近で発生 道路を横断するときの事故が圧倒的に多い 「飛び出し」による事故が多い

家庭では、保護者のみなさんが模範となる行動を示し、実地で安全指導をお願いしますm(_ _)m。

後席でもしていますか？ シートベルト!!

自動車を運転する時は、全ての同乗者にシートベルトをさせなければなりません。

軽トラの助手席・・・
後部座席・・・
ちょっとそこまで・・・

よく見かけます。
していない人…

運転者はもちろん、同乗者のひとりでもシートベルトをしていないと違反になります。軽微であっても「違反」を「違反」ととらえる意識を忘れずに。



春の全国交通安全運動

4/6(土)～4/15(月)

子どもと高齢者の交通事故防止

- 自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用5則の周知徹底）
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

4月10日(水)は交通事故死ゼロを目指す日です。

香美署管内連絡便

高齢者(65歳以上)に対する交通安全講習受講者には修了証を交付します。それにより毎月、『県民交通安全の日(毎月20日)』(20日が土日・休日→翌平日)に、下記量販店で1,050円以上の買い物をした場合のポイント“3倍”サービスします。

(株)エースワン (株)サニーマート
(株)サンシャイン (株)サンプラザ

*詳細は香美署へお問い合わせ下さい。

教育委員会 だより



～ 24人の旅立ち ～

3月15日、大豊町中学校の第4期卒業生24人が旅立ちの日をむかえました。皆さんに、中学校生活の思い出や将来の夢・目標を語ってもらいました。(順不同)卒業生の皆さんの門出を心より祝福するとともに、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。

小笠原文太君…とても短い三年間でしたが自分なりにがんばれたと思います。将来は自分が納得できる仕事につきたいです。

小笠原大輔君…三年間苦しいこともあったけど、楽しいこともたくさんあって充実した学校生活でした。

小笠原直樹君…あっという間の三年間でした。三年間楽しかったです。最大の思い出は、オーストラリアに行った事です。将来の夢はレーシングドライバーですが、実際大変難しいので自動車整備士になりたいです。

加藤 霜天君…高知大学に入学して地図出版社「ゼンリン」に勤める。

北山 光正君…3年間の思い出はソフトの全国大会に出たことです。将来の夢は優しい嫁を見つけることです。

小松 勇貴君…「生きる！」命があれば何でもできる。

都築 泰成君…高校をまじめに通い続け、好きな職業につきたいと思います。

西村 洋哉君…将来の夢 お金をためて、自分の好きな車を買う。ソフトボールをがんばりたい。

畠山 弾君…友達のおかげで充実した中学校生活が送れました。将来は機械を扱う仕事に就きたいです。

平野 欣二君…みんなととても楽しい生活を送れました。高校でも楽しくがんばります。

藤原凜太郎君…安定した職に就き、幸せな家庭を築き、穏やかな老後生活を送りたいです。

森本 達也君…大豊町での15年はとても楽しかったです。高校に行っても将来の夢をかなえられるように頑張りたいです。

山崎 隆太君…オーストラリア研修が楽しかった。将来の夢はまだ決まっていなかったがこれから考えていきたい。

吉川 寛将君…将来の夢 大豊一の山師になる 日本一の山師になる 世界一の山師になる

秋山 美穂さん…今までお世話になりました。これからもお世話になります。

伊藤美沙希さん…将来は自立して自分の夢を叶えられるように頑張りたいです。

岡村あすみさん…この中学校で過ごした3年間は、私にとって忘れることのできない、大切な思い出です。将来は、大豊町で働き、みなさんの力になれるようにがんばりたいと思います。

上村 朱音さん…オーストラリア研修楽しかった！また行きたい！バスケットボールがこんなに楽しいなんて思わなかったです。

上村 智子さん…3年間いろいろとありがとうございました。たくさんの人に支えてもらったおかげで、良い思い出や良い体験をすることができました。これからは、将来の夢の実現に向けて、高校では文武両道でがんばりたいです。

酒井 美久さん…3年間で一番の思い出は、オーストラリア研修です。大豊町にいて、良かったと思いました。これからも続けて下さい。私は将来、誰かの役に立つ仕事がしたいです。叶うか分かりませんが、努力していきたいと思います。3年間、ありがとうございました。

西村 亜美さん…3年間めっちゃ楽しかった。いつもいっしょに遊んでくれた友達ありがとう。3年間いろいろあったけど、めっちゃ楽しかった。将来はとりあえず働いて楽しくすごしたいです。

西村美乃里さん…私の将来の夢は、看護師になることです。そのために、高校生活をがんばりたいです。

増田 涼花さん…三年間とても楽しく学校生活をおくることができました。オーストラリアに行けて、luckyでした。

山中 葵さん…3年間とても楽しかったです。部活動も大変な時もあったけど3年間やってこれてほんとによかったです。将来は看護師になれるように、がんばりたいです。3年間ありがとうございました。