

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

## ◎簡単ロールケーキ

材 料 (25×20cmの鉄板 1 枚分)

|               |       |
|---------------|-------|
| ホットケーキミックス    | 100 g |
| 卵             | 3 個   |
| 砂糖            | 30 g  |
| 牛乳            | 大さじ 3 |
| クッキングシート      | 適量    |
| ココアや抹茶        | 大さじ 1 |
| 生クリーム         | 100ml |
| 砂糖            | 大さじ 2 |
| いちごやバナナなどお好みで | 適量    |

### 準 備

- ①卵を室温に戻し、材料は計っておく。
- ②オーブンを170度12分で予熱し、(オーブンにより焼き加減に差がありますので調節のこと)天板にはオーブンシートを敷いておく。
- ③ココアや抹茶入りにする時は、先にホットケーキミックスに混ぜておく。

### 作り方

- ①ボウルに砂糖と卵を入れ、ハンドミキサーを使い、持ち上げて「の」の字が書ける程度に泡立てる。
- ②ホットケーキミックスを加えてゴムべらを使い、ボウルをまわしながら切るようにサクッと混ぜる。
- ③人肌に温めた牛乳を加えてむらなく混ぜ、天板に流し入れる。底をポンポンとたたいて空気を抜き、予熱したオーブンで焼く。

- ④焼き上がったら鉄板からはずし、冷めればクッキングシートから丁寧に広げたラップの上におく。
- ⑤巻き始めの方に 1 cm 間隔で浅めの切れ目を 7 本くらい入れ、巻き終わりは斜めにカットしておく。
- ⑥巻き終わり 2 cm くらいを残して、ホイップした生クリームをひろげ、刻んだいちごやバナナなどお好みでフルーツをトッピングし、ラップごと手前から持ち上げるようにしてしっかり巻いていく。ラップごとしばらく冷蔵庫に入れてなじませてから、温めた包丁で切り分ける。

|              |       |         |    |       |
|--------------|-------|---------|----|-------|
| 1 本分の<br>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)



■ホットケーキミックスを使い簡単にできるロールケーキです。生地にはココアや抹茶、インスタントコーヒーを混ぜたりというアレンジしてみてください。トッピングも甘露煮の栗や甘納豆にすれば和風ロールの出来上がりです。

## 交通安全ニュース

### 豊永地区で高齢者教室



今年から本山署に  
配属になりました。  
地域住民のために  
頑張ります！



新人のお巡りさんも音楽  
隊で頑張っています。

4月7日、ゆとりすと交流  
センターにおける地区行事に  
おいて、高齢者交通安全教室  
を実施しました。  
交通安全運動期間といっ  
とで、講話とともに、県警音  
楽隊の演奏で高齢者の交通事  
故防止を呼び掛けました。

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



### 操作を再確認しましょう！ ～セニアカーの安全利用～

駐車しようとし、アクセルとブレーキレバーを間違えて操作したのか、電柱に衝突してしまう事故を目撃しました。

アクシデントがあるとパニックになり、操作方法を忘れてしまうことがあります。日ごろから、運転前に日常点検を行うとともに、もう一度操作方法を確認し、事故を起こさないように備えましょう。

### 香美署管内連絡便

### 高齢者交通安全教室開催地区募集！

香美署では、出前式の「高齢者交通安全教室」を実施しております。

短時間でも交通事故防止に役立てればうれしく思います。少人数でも行いますので、お気軽にご連絡ください。

香美警察署  
☎ 0887 (57) 0110

## 教 職 員 紹 介

——「よろしくお願いします」——

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合わせ、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ひます。

保護者や地域の皆さんのご支援とご協力をお願いします。

### 大杉小 高石 敦 校長先生



このたびの異動で南国市立大篠小学校より赴任しました。大杉小学校から見える山々の景色の美しさに感動しています。日本一の大杉のもと、子どもたちとともに歩んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

### 大杉小 朝倉 菜穂 先生



土佐町中学校から大杉小学校に転任してまいりました。大杉小の子どもたちとの新しい出会いをとても嬉しく、楽しみにしています。大豊町の素晴らしさをたくさん見つけて、楽しく元気に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

### 大豊小 高橋 慈 先生



高知市長浜小学校から転任してきました。12年ぶりに大豊町にお世話になります。清々しい山や川の風景が懐かしく思いました。元気いっぱいの子もたちと日々がんばりたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

### 大豊町中 中西 康太 支援員



今年1年間、「特別教育支援員」としてお世話になります。今年大学を卒業して、分からないことがたくさんありますが、生徒が楽しく学校で生活を送れるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

### 大杉小 西山 加代 支援員



昨年は安芸郡の北川小・県立青少年センターに勤務しておりました。4年程前、大豊小の4・5年生を担当させて頂いていましたが、純粋で本当に可愛らしかった思い出があります。また、お世話になります。よろしくお願いいたします。

### 大田口小 片山ゆかり 支援員



大豊町の豊かな自然の中で、のびのびとした子どもたちと共に笑い共に学んでいきたいと思っています。笑顔を忘れず子どもたちの感性を大事に日々勤めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 教育委員会 だより



### 大豊町中 小栗 一彦 校長先生



長岡郡では本山町で13年間勤務した経験があり、たくさんの方との出会いがありました。ものづくりが好きです。大豊町では初めての勤務ですが、生徒の夢を育てる指導を心掛け、生徒が活躍できるように教職員全員が力を合わせて頑張っていきます。

### 大豊町中 大井 隆昭 先生



22年ぶりに嶺北に帰ってきましたが、大豊町では初めてお世話になることになりました。“夢とロマン”を持って、生徒たちとともに頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。

### 大田口小 上村 理可 先生



8年ぶりに大豊町でお世話になることになりました。温かいみなさんの笑顔にほっとします。グローバル化の進むこの世の中。子どもたち一人一人の夢の実現に向け、いっしょに、元気に明るくパワフルにがんばりたいと思ひます！どうぞよろしくお願いいたします。

### 大豊町中 小川 聖子 先生



初めて大豊町でお世話になることになりました。安芸市出身です。海から山への生活に、わくわくしています。マイナスイオンをたっぷりもらいながら、元気よく楽しく子どもたちと勉強していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

### 大杉小 亀島 加奈 支援員



今年大学を卒業したばかりの新人ですが、豊かな自然に囲まれた大豊町で子どもたちと関われるのが楽しみです。子どもたちに負けにくいぐらいの明るさと元気で頑張ります。大豊のことをたくさん教えてください。よろしくお願いいたします。

### 大田口小 吉本 民 支援員



季節の移り変わりを日々実感しつつ毎日子どもたちと楽しんでいきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。

### 大豊小 畠中 寛之 支援員



新しい環境でのスタートにとまどいもありますが、持ち前のガッツで何事にも一生懸命取り組みたいと思ひます。子どもたちに慕われる明るく元気な先生になりたいです。