

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■9月になっても残暑が厳しく、食欲がおちている方も多いのではないのでしょうか。暑いからといって冷たい物ばかり食べていると、かえって胃腸を冷やし消化機能が落ちてしまいます。

■水分を取りすぎ、食事が食べられないということがないように、主食（ご飯やパン、めん類など）・主菜（魚や肉、大豆製品など）・副菜（野菜やきのこ、海藻など）の3つのお皿を揃えてバランスよく食べましょう。



◎ほうれん草サラダ（人参ソース）

材 料（2人分）

ほうれん草	100g
キャベツ	40g
人参	40g
玉ねぎ	30g
A 柚子酢	大さじ1
薄口しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2

作り方

- ①キャベツはゆでてから冷まし、一口大に切る。
- ②ほうれん草は、ゆでた後水にさらしてからしぼり、4cm程度に切る。
- ③Aで人参ソースを作る。人参はすり下ろす。玉ねぎはすり下ろして水にさらした後、茶こしなどでこして水気をしぼる。その他の調味料と混ぜ合わせる。
- ④器に、キャベツ、ほうれん草を盛りつけ、人参ソースをかける。
※かぼちゃやオクラなどの夏野菜を利用したり、イカやホタテなどの海鮮を加えると豪華なメニューになりますのでお試しください。

1人分の 栄養価

エネルギー	53kcal	脂質	1.6g
たんぱく質	2.0g	鉄	1.2mg
カルシウム	47mg	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内)

教育委員会 だより



7月24日～25日、恒例の「大豊町児童交流合宿」を、香南市の県立青少年センターで行いました。

来年1つの学級になる町内5年生13人全員が参加し、来年4月開校の「おとよ小学校」の「コマージュ」を作ったりと、いろいろな活動を一緒にすることで、より絆を深めることができました。



コマージュの他にもいろいろ作りました…



かまどで
カレー作り



自分で
ソフトクリーム作り



ナイフを使って
木の鳥作り

…そして新しい友達も作りました

交流合宿の感想 大田口小学校 平野芽依さん

みんなで団結がちゃんとできたと、友達もふえました。名前も覚えられたのでよかったです。それに2日間の活動全部が楽しかったです。特に、キャンプファイヤーの遊びが一番楽しかったです。とてもいい体験になったと思います。

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

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～9月30日(月)

～子どもと高齢者の交通事故防止～

重点

- 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正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶



実践しましょう!

「昼間でもピッカリ運動」

合同訪問します!

9月17日(火)
～大王上～

65歳以上の方のお宅を訪問し、交通安全の呼びかけをします。

ご協力宜しくお願い致します。

実施者

大豊町役場
交通安全指導員
交通安全母の会
本山警察署



香美署管内連絡便

寝ちゃダメ!!

暑い日が続くと、夏バテや睡眠不足になりやすく、車の過労運転や居眠り運転が増加します。

～眠気防止のポイント～

- 計画的に休憩を挟み、無理のない運転を!
- 冷房は控えめにする
- ガムなどを噛んで、眠気防止
- 時々、窓を全開にし、空気を入れ換えを!



Welcome to Otaoyo!



CIR
Jeremy Tan

7月31日に新しい国際交流員(CIR)のタン・ジェレミー先生と外国語指導助手(ALT)のダウニー・エイドリアン先生が大豊町に赴任しました。

二人ともオーストラリアの出身です。日本の生活に慣れて大豊町のよさをたくさん感じ取ってもらいたいですね。2学期からは中学校・小学校・保育所などにも伺いますので、よろしくお願いいたします。



ALT
Adrian Downie