

教育委員会だより

平成26年度 オーストラリア海外研修 研修生レポート



大豊町中学校 3年 平野 晋平

僕たちは8月20日から8月28日までの9日間、オーストラリアに研修に行きました。僕が研修の中で一番印象に残っているのはホームステイです。僕のホームステイ先の家族は4人家族でした。ジェイムズと姉のテイラー、父のアントニーと母のミランダです。ヘリベリーに着いて、ホームステイ先の家族を待っている時は僕は上手く会話ができるかどうかすごく緊張していました。家に着くと最初に驚いたのが、靴で家にかかるということです。僕は靴で家にかかることも違和感があったのですが、すぐに脱ぎました。家に着くと僕にいろいろと質問をしてきました。僕は理解できない質問が多くて、自分は英語があまり得意じゃないから、もっと勉強したほうがいいと思いました。しかし会話の中で英語が通じた時はすごく嬉しかったです。それに会話をする時にジェスチャーを使うと、さらに会話が続きました。改めてジェスチャーを使うことは大切だと感じました。次の日、僕はジェイムズのサッカーの試合を観に行きました。ジェイムズの入っているチームはとても強くて、優勝カップやメダルなども家にいっぱいありました。昼ご飯を食べた後、僕たちはビーチにオーストラリア版凧を揚げに行きました。オーストラリアの凧は生き物の形をしていて、カラスと龍の凧を揚げに行きました。ジェイムズと一緒にカラスの凧を揚げました。すごく飛んで日本の凧よりもおもしろかったです。その日の夜、

家族で夕食を食べている時に、みんな話すことがなく、気まずくなりかけた時に、日本から持ってきた家族とペットなどの写真を見せて家族を紹介しました。会話が上手く続いて、なんとか会話がなくなるのを阻止しました。次の日は大豊町中のみんなとヘリベリー大学で授業を受けるために朝早くからヘリベリーに行きました。僕は一番だったらしく、ジェイムズとiPadでゲームをしていました。するとヘリベリーの生徒がぞろぞろと登校してきました。ヘリベリーの人たちは積極的に日本語で挨拶をしてくるのでびっくりしました。僕ももっと英語が話せるようになって、ちゃんとした会話ができるようになりたいと思いました。その日の夜、僕はホームステイ先の家族に忍者や寿司の絵が描かれたコップをあげました。プレゼントをあげることで、喜んでくれて会話もできたのでとても嬉しかったです。僕は写真とプレゼントを持ってくることで、自分からいろいろと会話することができたので、写真とプレゼントを持ってきて良かったと思います。次の日、ホームステイが終了して、ホームステイファミリーと別れました。たくさんさんの思い出を作れてとても楽しかったです。僕はこれから一番苦手な英語を勉強して、次に会う時にはもっと会話ができるようにになりたいです。ホームステイは僕にとって研修で一番多くのことを学ぶ機会になりました。次はもっと勉強をして、またオーストラリアに行きたいです。

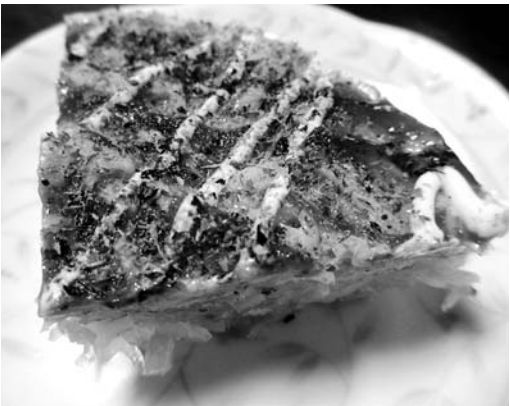


ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■食物繊維は整腸作用のほかに心筋梗塞や糖尿病、肥満などの生活習慣病

予防に効果があることが分かってきました。1日の摂取目標は18g以上になっていますので意識して摂るようにしましょう。

■食物繊維はキノコ類や野菜類に含まれていますが、寒天などの海藻類にも比較的多く含まれています。今回は寒天を使った「お好み焼き風サラダ」を紹介します。



◎お好み焼き風寒天サラダ

材 料 (直径13cmの丸型1台分)

作り方

キャベツ	60g
ネギ	1g
ホタテ貝柱缶	20g
カニ風味かまぼこ	15g
桜エビ	2g
紅しょうが	5g
粉寒天	2g
A { 水	130ml
白だし(3倍濃縮)	小さじ1
マヨネーズ、ソース	各適量
かつおぶし、青のり	少々

- ①キャベツはゆでるか、ラップで包み電子レンジで加熱してから2～3cmの千切りにする。
- ②紅しょうがはみじん切りに、ホタテ貝柱とカニ風味かまぼこは2cm程度に切り、ネギも小さめの小口切りにする。
- ③Aを鍋に入れて混ぜてから中火にかけ、沸騰したら弱火にして2分程度かき混ぜながら煮る。
- ④容器にキャベツを敷き詰め、その他の具をのせてから③を流し込み冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら型から出し、お好みでマヨネーズ、お好みソース、かつおぶし、青のりをかけていただく。

※ポン酢をかけるとさっぱりした味に！

1人分の 栄養価	エネルギー 46kcal	脂質 1.4g
	たんぱく質 4.2g	鉄 0.4mg
	カルシウム 64mg	塩分 0.9g

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



1万人訪問に ご協力ありがとうございました。

9月18日(木)に高知県下で、高齢者1万人訪問を実施。大豊町では、戸手野・本村を3班で訪問し、交通事故防止を呼び掛けました。訪問先の方、また母の会の皆さん、ご協力ありがとうございました。



交通死亡事故 ゼロを目指す日

9月30日(火)には、交通安全指導員、交通安全母の会の皆さんと馬瀬を訪問しました。



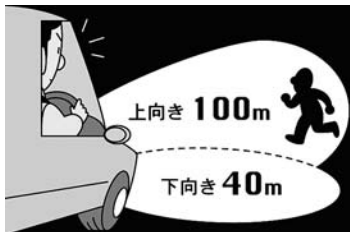
高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎ (0887) 76-0110

早めの ライト点灯 事故防止

日の入りが早くなり、夜の時間が長い季節になりました。夜は歩行者や自転車を発見しづらく、大変危険です。

安全運転のポイント

- 人も車も少ないといつスピードが出やすくなりがち。油断せず、速度を控えめに！
- 視力も昼間に比べると低下します。昼間以上に安全確認を十分に！
- 対向車がない時は、ハイビーム(遠目)での走行を！



修了証、忘れていませんか？

～県民交通安全の日に、お得にお買い物～



今月の県安日

11月20日
木曜日