

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

ス良く含んだ栄養面ですぐれた野菜です。

■中でも豊富に含まれるβ-カロチンは、がんといった免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的であることで注目されています。また、粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める効果がありますので、風邪などの外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退する働きがあります。

◎かぼちゃのプリン

材 料(100mlのプリン型 6 個分)

かぼちゃ	150 g
牛乳	240ml
卵	2 個
グラニュー糖	45 g
バター（無塩）	少々
バニラエッセンス	少々
＜カラメルソース＞	
グラニュー糖	55 g
水	70ml
ぬるま湯	30ml

作り方

- ①カラメルソースを作る。鍋にグラニュー糖と水を中火にかける。よく色が付き煙が出てきたら火を止め、ぬるま湯を加えて、バターを塗った型に入れる。
- ②かぼちゃは種と皮を取り、2 cm角に切りゆでる。水気を切り熱いうちに裏ごしする。
- ③フライパンに油を熱し、②に小麦粉を薄くまぶして入れる。
- ④ボウルに卵とグラニュー糖を入れて混ぜ、かぼちゃの裏ごしを加えてさらに混ぜる。これに60℃ 程度に温めた牛乳を混ぜてからザルなどでこして、バニラエッセンスを加える。
- ⑤①の型に注ぎ、蒸気の上がった蒸し器に入れる。2 分蒸して火を止め、10分蒸らして冷やしたら完成。

1 個分の 栄養価

エネルギー	94kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	3.4g	鉄	2.8mg
カルシウム	40mg	塩分	0.1g

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)



■前回に続き、土佐市のグランディール総料理長島田和幸シェフの「かぼちゃのプリン」を紹介します。かぼちゃは、β-カロチン（ビタミンA）が豊富なほか、ビタミンB 1、B 2、C、カルシウム、鉄などをバラン

交通安全ニュース

平成26年 交通事故発生状況

高知県内

	件数	死者	傷者
全事故	2690	41	3002
内高齢者	1060	25	694

庁舎管内

	件数	死者	傷者
全事故	38	2	36
内高齢者	19	1	17

大豊町での人身事故…15件（内高齢者 6 件）
（ケガのある事故）

前方不注意・ハンドルやブレーキなどの操作ミスが多い

大豊町での物損事故…124件
（ケガのない事故）

小さな事故を繰り返す方は、自分の運転について今一度考えてみてください。運転に自信が無くなったなら「自主返納」を。

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

飲酒運転 根 絶

《飲酒運転の可能性が高い》

酔いが完全に回復するには7 時間もかかります。

仮に、日本酒 5 合を飲むと、道路交通法の「酒気帯び」の基準未満になるまでに10時間以上もかかるなど、飲酒の影響は思いのほか長時間持続します。



今月の「県民交通安全の日」

20 日 金曜日

です！

平成26年12月末までに大豊町の

152 人

の方(65歳以上)に、「受講修了証」を発行しています！



教

育委員会だより

各種入賞の皆さん おめでとうございます！

今年もいろいろな分野での
小中学生の活躍を紹介します。



＜小学校＞

■こども県展

団体の部 総合優秀校 おおとよ小学校

図画の部 特 選 中尾 恭姫(2年)、永野 蒼翔(5年)

硬筆の部 特 選 旭 舞桜(1年)

■高知県こども小砂丘賞

優秀賞 釣井 観広、旭 舞桜(1年)

優良賞 杉本 晴香(1年)、岡林 頼千(2年)、旭 咲来(4年)、平野 芽依(6年)



＜中学校＞

■エネルギー利用技術作品コンテスト

入 選 森本 竜生(2年)

■税に関する作品

南国税務署長賞 栗名 春佳(3年)

■高知県発明くふう展(2作品とも高知県代表)

高知県商工会連合会会長賞 森本 竜生(2年)

高知県発明協会会長賞 上地 直也(3年)

■中学校学校技術・家庭科生徒作品展

優秀賞 池 尚輝(2年)

■家事体験学習コンテスト

家事体験名人部門

1 位 森本 蓮(3年) 2 位 平野 晋平(3年) 3 位 都築小百合(2年)

E C O キッキング部門

1 位 森本 蓮(3年) 2 位 原 功成(3年) 3 位 森下 夏帆(2年)

■平成26年度人権作文コンテスト

奨励賞 下村 梨孔(1年)『相手の立場に立つ』

大家 朱理(2年)『過疎化と今の私にできること』

森本 蓮(3年)『「にいに」と呼ばれる日』

■土佐長岡支部青少年読書感想文

入 選 松村 紫苑(2年)、増田 麗奈、下村 梨孔(1年)

佳 作 仲本 篤広、上地明日香、大家 朱理、上村 佑奈(2年)

山中穂乃香、岡村 啓世、前田 夏美(1年)

■高円宮杯英語弁論大会

大会参加 都築 有紗、西村 珠里(3年)

■第67回高知県中学・高等学校弁論大会

大会参加 都築小百合、大家 朱理(2年)

