

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

ジが残っている、温度や湿度の変化に体が対応できない、胃腸の調子がよくない、疲れが抜けきれないといった体調不良を招きやすくなります。

◆このようにさまざまな不調があらわれやすい今の時期は、主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれた食事を心がけ、特に旬の野菜を使ったおかずは1日に5皿を目安に食べて、ビタミン類やミネラル類が不足しないようにしましょう。今回は、野菜がたっぷり入り調理も簡単などんぶりをご紹介します。

◎ 甘辛豚どん

■ 材料（約2人分）

豚薄切り肉	200g
酒	大さじ2
キャベツ	30g
玉ねぎ	200g
しょうが	10g
サラダ油	小さじ1
ねぎ（又は大葉）	少々
A { 上白糖	大さじ1
酒	// 2
薄口しょうゆ	// 1・1/3
ご飯	300～400g

■ 作り方

- ①キャベツは細い千切りに、玉ねぎは4cm長さの薄切りにして、ねぎは小口切りにする。
- ②しょうがはなるべく細い千切りにして、豚肉は一口大に切り酒をまぶしておく。
- ③フライパンに少量のサラダ油としょうがを入れて中火にかけ、豚肉を加えて炒め一旦皿に取り出しておく。
- ④そのままのフライパンに玉ねぎを入れて、きつね色になるまで炒めて火を止める。
- ⑤Aの調味料を加えて再び中火にかけ、③の肉も加えてタレと肉がよくからむように混ぜる。
- ⑥器にご飯を盛り、千切りキャベツを敷いて肉をのせる。フライパンに残ったタレもかけ、最後にねぎを散らして出来上がり。

1人分の 栄養量 (ご飯150gの場合)	エネルギー 605kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 37mg	脂質 6.2g 鉄 0.8mg 塩分 2.0g
----------------------------	--	---

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

オーストラリア ヘリベリ校との絆つないで5年目

8月18日から28日までの10日間、大豊町中学校の3年生14名が、大豊町教育委員会主催の「大豊町中学生海外研修」に参加しました。

大豊町中学校 三年 笹岡 義史

僕たちは、オーストラリアに八泊十日の海外研修に行きました。オーストラリアでは、ヘリベリ校の日本語の授業の見学、参加、五日間のホームステイ、メルボルンとシドニーの観光を行いました。その中で特に心に残ったことは、ヘリベリ校の授業です。

ヘリベリ校の生徒は、中学生は男女別々で授業を受けていました。僕たちは小学生、中学生、高校生の授業を見学、参加ができました。その中で中学生だけが男女別々に授業をしていました。小学生と高校生は違っている中学生だけが別々の意味が分かりませんでした。

小学生の日本語の授

業では、日本の文化を学んでいました。僕たちは折り紙の授業に入りました。つるをみながら折りました。ヘリベリ校の生徒たちは積極的に授業に参加していました。でも教える立場にある僕たち中学生がつるの折り方が分からず悪戦苦闘していました。なので最後まで折れた生徒もいましたが、最後まで折れなかった生徒もいました。それでもヘリベリ校の生徒は楽しんで授業を受けてくれたので嬉しかったです。

中学生の日本語の授業では、ヘリベリ校の生徒は日本語で僕たちは英語でお互いの国や文化について質問し合いました。ヘリベリ校の生徒は、分からない日本語を先生に聞いてたくさん質問してくれました。僕たちは、その質問に頑張って英語で答えました。僕たちも英語で質問をたくさんしました。中学生とはほかにグループに分かれてヘリベリ校の案内してもらいました。そこで案内してくれた生徒達とたくさん話すことができました。主に中学生の授業に入だったので中学生はたくさんの生徒と仲良くなれました。

質問をしてくれました。二十四日月曜日には別のキャンパスへ行きました。そこには六月後半に来ていた生徒と再会できました。そこでは学校の紹介の後、少しの時間、自由時間ができました。そこでは久しぶりに会った生徒とたくさん話すことができました。写真もたくさん撮りました。ここでは楽しい思い出をたくさん作れました。

ヘリベリ校の生徒は、日本語の授業にとっても積極的に参加していました。分からないことがあっても先生に何でも聞いていました。できないことをできないままにするのではなく、できるようにするまでやっているのがヘリベリ校の生徒だと思いました。高校生がほとんど先生の助けなしで日本語で会話できるのは、今まで積極的に日本語の授業を受けてきた成果だと思います。

僕たちもヘリベリ校の生徒を見習って英語の授業に対してもっと積極的になるべきだと思いました。今回の研修で僕は、英語に対して今まで以上にやる気が出ました。



交通安全ニュース

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



しまったままになっていませんか？
反射材活用のすすめ
日の暮れが早くなりました。「薄暮時」には、人が見えにくくドライバーも一層の注意が必要です。

目立つ ⇒ いち早く発見される

反射材を身につけることにより、ドライバーに早く気付いてもらえます。

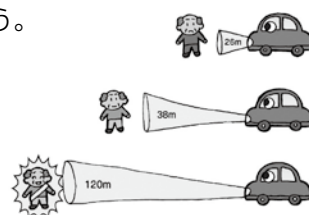
○100m離れていても確認できます。



通常走行はハイビーム(遠目)で！

夜間走行には、いち早く危険を発見するためにハイビームを活用しましょう。

○ハイビームは「走行用前照灯」、ロービームは「すれ違い用前照灯」が正式名称です。



今日から
**脳を
活性化!**

1日10分程度の脳トレを続けることで、脳が活性化し、視覚的な空間への注意力に有効だそうです。

◆ 事故防止に活用! ◆

【違うところはどこ?】

春夏秋冬春夏秋冬春夏秋冬
秋冬春夏秋冬春夏秋冬
春夏秋冬春夏秋冬春夏秋冬
秋冬春夏秋冬春夏秋冬
春夏秋冬春夏秋冬春夏秋冬
秋冬春夏秋冬春夏秋冬

わかったかな? (^v^)