

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆豆腐や厚揚げ、納豆などと同じように「豆乳」も大豆の栄養価を受け継いだ食品ですが、



食物繊維（おから）は除かれています。一方「大豆飲料」は大豆を丸ごと使用してつくられています。成分調整豆乳や無調整豆乳などいろいろな種類の豆乳が販売されていますので、表示をよく見て購入してください。

◆今回は、牛乳や生クリーム、卵を使わない「豆乳のカルボナーラ風」を紹介します。あっさりとした中にも、豆乳のコクと旨味で塩分控えめのおいしい一品です。おせちに飽きたころにいかがでしょうか。

◎ 豆乳カルボナーラ風

■ 材料（2人分）

スパゲティ	140g
むきえび	100g
玉ねぎ	50g
白菜	70g
グリーンアスパラガス	50g
豆乳（無調整）	200cc
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

■ 作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、白菜の芯は5cmの細切りに、葉はざく切りにする。グリーンアスパラガスは縦半分に切り、5cm長さの斜め薄切りにする。
- ②スパゲティは、塩を入れずに表示より1分短くゆでてザルにあげる。その際に、ゆで汁を65ml残しておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら白菜を加え、②のゆで汁65mlを加えて火を通す。水分がなくなったらアスパラガス、むきえび、豆乳の順に加える。
- ④③にスパゲティを加え、豆乳が煮詰まりとろみが出てきたら、塩味をつけ器に盛り付けて黒こしょうをふる。

1人分の栄養量	エネルギー	370kcal	脂質	5.8g
	たんぱく質	18.6g	鉄	2.8mg
	カルシウム	67mg	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

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

初春のお慶びを 申し上げます

新しい年を迎えられたことに感謝するとともに、この一年が素晴らしい年となりますように。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



お待ちしております!

交通安全教室 開催地区・グループ募集

交通安全について学ぶ機会をとお考えの地区や各集まり、グループからの依頼をお待ちしています。

どのような集まりでも、また、少人数でもかまいません。呼んでいただければ、こちらからお伺いさせていただきます。

楽しく学んで、安全意識を高めましょう。

《自己啓発で事故防止!》

慣れた道ほど慎重に ～冬道の事故防止～



降雪、凍結の季節には、念には念をいれて備えることがポイントになります。

- 慣れていてもスタッドレスタイヤに頼りきりにならず、タイヤチェーンを携帯する。
- スピードを落とし、車間距離を広めに
- いつでも早めに減速（ブレーキはソフトに）

【激しい降雪、吹雪などにより視界が悪くなった時は無理をせず、安全な場所に退避して様子を見よう。】

『ブラックアイスバーン』って 知っていますか?



一見すると、普通に濡れているだけに見えるが、凍結している道路のこと。

今年も、いろいろな分野での

中学生の活躍を紹介します。

教育委員会だより

入賞の皆さん おめでとうございます!

■第15回 毎日パソコン入力コンクール秋季大会の結果

池 尚 輝 (3年生)	第1部ホームポジション	基礎	準2級
森 本 竜 生 (3年生)	第1部ホームポジション	基礎	6級
上 村 和 哉 (3年生)	第1部ホームポジション	応用	準1級
池 尚 輝 (3年生)	第2部ローマ字		準1級
上 村 和 哉 (3年生)	第2部ローマ字		準1級
森 本 竜 生 (3年生)	第2部ローマ字		2級
森 本 竜 生 (3年生)	第7部数字・記号	小・中学生	3級



■中学生の税についての作文

四国納税貯蓄組合総連合会会長 優秀賞 大家 朱 理 (3年生)

※応募総数616,062編の中で192編の入選作品の一人に選ばれ、先日南国税務署から2名の方が来校し校長室で表彰式が行われました。

おおとよ小学校・大豊町中学校で インターナショナル・デイ



11月19日(木)におおとよ小学校と大豊町中学校でInternational dayが行われました。

講師は、嶺北地域の学校で外国語を教えているカナダ・アメリカ・マリ共和国・ニュージーランド・オーストラリアの外国語指導助手 (ALT) の先生方でした。

中学校の目的は.....

- ◇英語を聞いたり話したりする機会を通して英語学習への意欲を高める。
 - ◇異なる国の人と出会い、交流することによりコミュニケーションの大切さを学ぶ。
 - ◇ゲームやスポーツや歌などを通してそれぞれの国の文化を学ぶ。
- でした。



【生徒の振り返りから】.....

- うまく英語が伝わらなかった。英語をもっと勉強して相手に英語が伝わるようにしたいと思った。
- それぞれの国に面白い遊び（歌・ダンス・クリケット・ブックマークづくり）があることが分かった。みんなが温かいということも知った。これから英語を一生懸命勉強したいと思いました。
- 実際に英語を聞くと、話すスピードが速くて驚いた。しっかりと聞けるようになりたいと思った。