

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■年齢を重ねていくうちに、食事の好みが変わったり、食べる量も減ってきたということはありますか。知らず知らずのうちに食事が偏り栄養不足にもなりかねません。栄養不足にならないようにバランスのとれた食事を心がけ、特に、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品は毎日取るようにしましょう。

■中でも乳製品は食事に使いにくいので、おやつにも利用して毎日取るようにしましょう。今回はヨーグルトが入った白玉を紹介します。



## ◎ヨーグルト白玉（3種のたれ）

材 料（2人分）

白玉粉 50g  
プレーンヨーグルト 50g

・きなこたれ  
きなこ 小さじ1  
加糖練乳 小さじ2

・黒ごまだれ  
すりごま 黒 小さじ1  
加糖練乳 小さじ2

・白ごまだれ  
すりごま 白 小さじ1  
加糖練乳 小さじ2

### 作り方

- ①ボウルに白玉粉とヨーグルトを入れてしっかりとなじんでくるまでよくこねて12等分にして丸める。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れてゆでる。浮き上がってきたから、さらに1～2分ゆでて冷水にとり、冷めたらザルにあげる。
- ③3種類のたれは材料をそれぞれよく混ぜておく。
- ④②の白玉にたれをからませて器に盛り付ける（白玉を盛り付けてからたれをかけてもよい）。

### 1人分の 栄養価

エネルギー	198kcal	脂質	4.2g
たんぱく質	5.2g	鉄	0.7g
カルシウム	123mg	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)

## 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

### 梅雨時の 運転ポイント

雨天時の運転には、晴天時に比べてストレスがたまりやすいものです。

少しでもストレスを軽減するためにも、余裕を持ったスロードライブを！

- スピードは控えめに
- 追い越し・車線変更を避ける
- 夜間の歩行者の見落としに注意
- タイヤ点検・窓ガラスの清掃を
- ライトを積極的に点灯させる
- 車間距離は晴天時より広めに



ハイビーム・ロービーム  
をうまく使い分けて  
自車を目立たせよう！

### 【先取りニュース】

## 新しい免許区分

～2017年3月ごろまでに設置予定～

### 『準中型自動車免許』

総重量：3.5t以上7.5t未満

↓ これにより…

普通免許では総重量3.5t未満に引き下げられ小型トラックを運転することができなくなり、ほぼ乗用車だけに限定されます。  
※施行後新たに普通免許を取得される方が対象となります。



今月の  
県安日 20日(月)です！  
受講修了証をお持ちの方は、  
忘れずに活用ください。

## 教 育委員会だより

# 平成28年度 高知大学 出前公開講座 [in 大豊町]

募集定員  
-各クラス-  
**30人**

日程：7月1日(金)～7月29日(金)  
場所：大豊町農工センター文化ホール

受講料  
**1,200円**

今年度も高知大学出前公開講座を開催いたします!!

皆様のご参加をお待ちしております!!

受講される方にはテキストを配布し、3回以上出席された方には修了証書を授与します。

今回の大きなテーマは、「夢をはぐくむ子育て・地域の教育力」とし、防災や食育、地域の中でのつながる子育て、皆さんと一緒に大豊町のこどもの未来や地域力の講座を予定しています。

- 第1回・・・講義内容：いのちの重み、生きることの大切さ（是永かな子 准教授・教育学部）
- 第2回・・・講義内容：食育とこどもの心（柴 英里 講師・教育学部）
- 第3回・・・講義内容：いのちを守る教育（岡村 眞 特任教授・防災推進センター）
- 第4回・・・講義内容：地域と繋がる子育て（川俣美砂子 准教授・教育学部）
- 第5回・・・講義内容：価値観や立場を超えた協働（須藤 順 講師・地域協働学部）

### <開催予定日>

- ・第1回：7月1日(金) 19:00～20:45
- ・第2回：7月8日(金) 19:00～20:30
- ・第3回：7月15日(金) 19:00～20:30
- ・第4回：7月22日(金) 19:00～20:30
- ・第5回：7月29日(金) 19:00～20:45

申し込み締め切り日：6月24日(金)まで

申し込み先：大豊町教育委員会（☎0887-72-0450）  
※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申し込みください。

主 催：高知大学地域連携推進センター域学連携推進部門  
共 催：大豊町教育委員会

## 音楽会のお知らせ 保育所も参加します!!

本年度は、おおとよ小学校・大豊町中学校に加え、大豊町内の3保育所の子どもたちも音楽会に参加します。

かわいい子どもたちの発表をぜひ見にいらしてください。

### 大豊町保小中合同音楽会

平成28年6月25日(土)

13:00～15:30

大豊町中学校 体育館

## 田植えをしたよ♪

5月12日、晴れわたる青空のもと、稲作農業体験学習としておおとよ小学校の5年生が前田光盛さん(杉)の田んぼで田植えを行いました。

はじめに嶺北農業改良普及所の方に品種(黄金錦)についてや、お米ができるまでの説明を聞き、前田さんから苗の植え方を教わり、田んぼに入りました。

今年は、約100年前から昭和50年ごろまで使われていた田植えの杵を使い、二人一組で上手に植えていました。最初は「おたまじゃくしがおるー」「カエルどけてー」「気持ち悪いー」と叫んでいた子どもたちも、田植え終了後はみんな顔に泥を塗って楽しんでいました。

