

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■減塩とともに野菜
1日350g摂取の
啓発は、ヘルスメ
イトの活動の中心



です。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、生活習慣病を予防する効果が期待できます。

■食べる目安は、1日に野菜料理5皿ですが、特に春菊やほうれん草、ブロッコリーや人参などの色の濃い野菜は1日に120g程度は食べましょう。今回紹介するサラダは、マヨネーズとプレーンヨーグルトを同量使い、減塩でもおいしい味になっています。いろいろな野菜でお試してください。

◎ごろごろサラダ

材 料 (2人分) 作り方

さつまいも	60g
人参	40g
きゅうり	50g
スライスハム	1枚
ホールコーン(缶詰)	10g
A { マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	// 1
こしょう	少々

- ①人参は皮をむき、さつまいもときゅうりは皮ごとをそれぞれ1.5cm角のサイコロ状に切る。さつまいもは水にさらしてから、ざるに上げる。
②鍋に水と人参を入れて火にかけ、5分くらいしたらさつまいもを入れて煮る(さつまいもが煮くずれないように気をつける)。
③②にコーンを加えて再沸騰したらざるに上げて水けを切る。
④ハムも同じ大きさに切る。Aを混ぜてからハムや野菜と和える。

1人分の 栄養価

エネルギー	132kcal	脂質	6.9g
たんぱく質	2.5g	鉄	0.5mg
カルシウム	37mg	塩分	0.4g

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

平成28年

本山庁舎管内 交通事故発生状況

	件数	死者	傷者
全体	26 (+8)	1 (0)	28 (+7)
高齢者	11 (0)	0 (-1)	6 (-4)

*()内は対前年比



～特徴～

車両同士の事故が多く、原因の多くが「安全不確認」や「前方不注意」など、少しの油断が事故につながっている。

特に大豊町内での発生が多く、全体の65%を占めた(高齢者も11件中6件が町内発生)。

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

2月の県民交通安全の日は、
20(月)です。
受講修了証をお持ちの方は、
忘れずにご利用ください。

今年も出前交通安全教室を実施します。1年に一度は講話を聞いてみませんか。

地区の集まり、行事などへこちらから出向きます。

少人数でもかまいません。お気軽にお電話ください。



スーパーアドバイス作戦



1月10日(火)、末広大豊店前において、高齢者の事故防止啓発活動を実施しました。ご協力ありがとうございました。

国士館大学 細越ゼミ体育教室開催!

教育委員会だより



1年生 なわとびにちょうせん!!

2人で息を合わせて「イチ、二」

今年も細越先生が、ゼミ生とともにおとよ小学校にきてくれました



すごいでしょ!

な〜んだ?



2年生 ウサギとカエルになりきって



3年生 じぶんのえらんだどうぶつになりきろう!



よしっ!ぬけたぞ!

4年生 タグラグビー



5年生 ハンドボール

5年担任 間島先生の公開授業



5年生 なわとび旅 大成功!!

みんな、上手にできました。すごい!



6年生 跳び箱運動(台上前転)

12月12~13日に行われた「細越ゼミ体育教室」には、国士館大学から総勢14人が来校。子どもたちは、キラキラした目で、ゼミ生たちの言葉を聞き、思い切り体を動かしていました。子どもたちと授業以外でも交流していただき、笑顔がまぶしい2日間でした。

先生方は授業だけでなく、理論も勉強することができ、たいへん内容の濃い研修ができました。

