

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

Chatting

この「ヘルスメイトのおしゃべりコーナー」では、ヘルスメイトが行っている活動やおいしい減塩料理などを紹介していますのでご覧ください。

今回は、切って混ぜるだけで簡単にできる和風サルサソースを紹介します。本来のサルサソースは香辛料の利いたメキシコ料理の一種ですが、柚子こしょうを使って和風に仕上げ、ピリッとした辛さと野菜の旨味がきいた彩も美しいソースです。牛肉や豚のステーキ、鶏肉のカリカリ焼き、魚のムニエルなどにも添えて頂くとおしゃれな一品になります。ぜひお試しください。

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)

和風サルサソース



材料(約4人分)

- 赤玉ねぎ……………100 g
- トマト……………180 g
- ピーマン……………15 g
- 薄口しょうゆ…大さじ1
- 砂糖……………〃1
- 柚子酢……………〃1
- オリーブオイル…〃2 (エクストラバージンオイル)
- 柚子こしょう…5 g

作り方

- ①赤玉ねぎ(玉ねぎでもよい)とピーマンはみじん切りに、トマトは0.5cmの角切りにする。
 - ②ボールに調味料を合わせ、①の野菜を加えて混ぜてステーキなどに添える。
- ※柚子こしょうはお好みで加減してください。柚子酢はレモン汁などでもかまいません。

| | | |
|-------------|----------------|------------|
| 1人分の 栄養価 | エネルギー / 93kcal | 脂質 / 6.7g |
| | たんぱく質 / 0.9g | 鉄 / 0.3mg |
| | カルシウム / 10mg | 塩分 / 0.8 g |

交通安全ニュース

Traffic safety news

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

！ 県内高齢者死亡事故発生状況

県下では3月24日現在で、高齢者の交通死亡事故が全体の60%を超える状況です。大豊町においても、3月6日に、正面衝突による死亡事故が発生しています。

歩行中…2人 / 四輪乗用中…4人

高知県内の交通死亡事故…10件 10人
高齢者の交通死亡事故…6件 6人

事故を起こさない、あわないために

- ◇普段と体調が違うなと感じたら外出をしない(無理をしない)
- ◇センターラインを割って走行したり、右左折時に大きく膨れない
- ◇方向指示器で早めの合図を
- ◇後続車両が増えてきたら、よけて先に行かせる余裕を
- ◇全席シートベルト着用
- ◇外出は明るい服装と反射材着用を



受講特典講習 を受けてみませんか？

免許の有無に関わらず、自己啓発のために、1年に一度は、受講してみませんか？老人クラブや地区の集まり、仲良し同士のお茶会など…少人数でもお声をかけていただければお伺いさせていただきます。

特典付き！

受講者全員に、受講後「受講修了証」をお渡しします。この修了証を協力店などで、提示すると割引やポイント追加などのサービスが受けられます。

毎月20日
「県民交通安全の日」に使えるよ！

受講修了証は1年間の有効に活用を！



教育委員会だより

From the Board of Education

おおとよ小学校



清遠 良夫 先生

南国市立 国府小学校から移って来ました。異動が決まり、通勤時間が今までの倍かかるといふことで不安を感じていましたが、穴内川に沿って広がる山々の景色を眺めながらの通勤は不思議と長く感じません。これから子どもとともに、おおとよのことをもっと知り、学んでいきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。



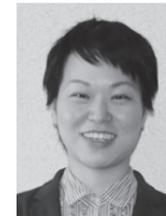
瀧石 金宏 先生

豊かに流れる穴内川の静かなせせらぎの音の中、おおとよ小学校の子どもたちの元気いっぴいの声が聞こえます。このやる気満々の子どもたちと一緒に勉強できるのが楽しみです。みんなの力になれるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



岩田 夏穂 先生

たくさんの自然に囲まれて、のびのびと育った子どもたちと一緒に毎日過ごせることを楽しみにしています。大豊町のすてきなところをたくさん見つけながら、子どもたちの成長を精一杯お手伝いしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



和田 理佐 先生

今年度、養護教諭でおおとよ小学校に採用になりました、和田理佐と申します。5年ほど前に豊永のほうにあった大豊小学校へ勤めたことがあり、それが縁で嶺北地域に住み、今は大川村から通っています。大豊町へ帰ってこられて、嬉しい気持ちでいっぱいです。おおとよ小学校の子どもたちが健康で元気な毎日過ごせるように一緒に頑張ります。よろしくお願いいたします。

大豊町中学校



山本 一香 先生

南国市の北陵中学校から赴任してきました。大豊町では12年ぶりの勤務となります。他町村と比べて、ここでは大変恵まれた教育環境が整えられていることに驚きました。生徒の皆さんと共にできることを精いっぱい頑張りたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



大石 裕也 先生

今年度から大豊町中学校で働かせていただくことになりました。今年度が新採用ということで、生徒とともに授業や部活動を通して日々成長していけるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

平成29年度 大豊町小・中学校 児童・生徒数

| おおとよ小学校 | | | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 | 小計 |
| 男 | 7 | 11 | 8 | 3 | 7 | 4 | 40 |
| 女 | 8 | 7 | 5 | 6 | 8 | 3 | 37 |
| 計 | 15 | 18 | 13 | 9 | 15 | 7 | 77 |

| 大豊町中学校 | | | |
|--------|-----|-----|----|
| | 1年生 | 2年生 | 小計 |
| 男 | 4 | 7 | 19 |
| 女 | 10 | 5 | 21 |
| 計 | 14 | 12 | 40 |

町内児童
生徒数合計
117