

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

市販のホットケーキミックスは、調理が簡単で仕上がりもふわふわになりとても便利な食品です。人参のすりおろしやバナナなどを加えれば栄養満点の手作りおやつになり、ココアや抹茶などを加えて作り、仕上げに生クリームや果物を添えればおしゃれなデザートにもなります。ただ、最初から甘みも入っているの、砂糖は入れすぎないように注意しましょう。

今回は炊飯器で調理するので、その間ほったらかしにできる簡単なケーキをご紹介します。

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)

簡単炊飯器 ケーキ

材料

ホットケーキミックス…200 g 卵……………1個
砂糖……………大さじ3 牛乳……………150ml
白ごま油……………大さじ2
(なければオリーブオイルやサラダ油)

作り方

- ①ボールに卵、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
 - ②①にホットケーキミックスを加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、白ごま油を加えて生地になじませる。
 - ③生地を炊飯器に入れてスイッチを入れる。
 - ④スイッチが切れたら、竹串で真ん中をさし、生地がついてこなければ出来上がり。生地がついてきたら、もう一度スイッチを入れる。
- ※アレンジする場合
- ・抹茶大さじ3、ココア大さじ3などは、ホットケーキミックスに先に加えておく。
 - ・人参のすりおろし 50～100 g やバナナのすりつぶし 1～2本は生地に混ぜる。

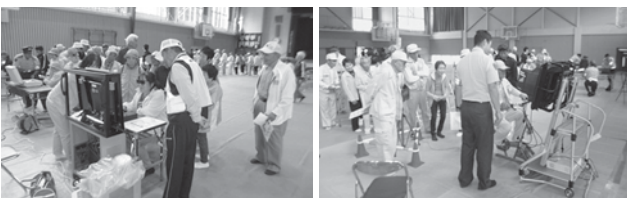
交通安全ニュース

交通安全運動にご協力 ありがとうございました

9月21日(木)から30日(土)までの期間中、たくさんの方々にご協力をいただき、各イベントを実施することができました。ありがとうございました。



交通安全 GRAND フェスティバル



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

開催地区・メンバー募集しています！ 受講特典講習



先月号に掲載した「受講特典講習」は、各種集まりなどの場にこちらが出向き、講話をさせていただく形式のものです。対象は65歳以上ですが、地域の集会・老人クラブ・仲良しの集まり・趣味の集いなど、人数に関係なくお伺いします。

お問い合わせは下記までお気軽に！
本山警察庁舎 交通課 アドバイザー
上池 さおり 0887-76-0110

高齢者交通事故防止キャンペーン実施中
平成29年9月1日～12月31日

教育委員会だより

From the Board of Education

★ 国士舘大学細越ゼミ体育教室が ★ 行われました。

今年も国士舘大学の細越ゼミから総勢18名で、
おおとよ小学校に来てくださいました。



おおとよ
レンジャーに
なろう！



1年生

ボールゲーム



2年生



4年生

新聞を袋に入れ、
投げやすく
取りやすいように
工夫しています。



5年生



3年生

走り高飛び

ハードル走

鉄棒運動

走り高飛び



サッカー



パラリンピックって
なんだろう？



今年度は実技指導だけでなく、4～6年生を対象に「パラリンピック教育」の授業も行われました。パラリンピックのことについて学び、それぞれが気づいたこと感じたことを出し合って、あきらめない気持ちの大切さや限界に挑戦することの尊さなどのについて考える授業でした。

最後には、全校生徒にゼミ生が得意なスポーツを披露してくださり、歓声が飛んでいました。

教職員は実技・理論について研修を行い、認識を深めるとともに、ゼミ生たちの姿から大きな刺激をもらいました。