

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

Chatting

## 鶏むね肉のソテーマスタードソースがけ



### 材料 2人分

- 鶏むね肉…………… 200g
- キャベツ…………… 150g
- ブロッコリー…………… 60g
- ミニトマト…………… 6個
- 粒マスタード… 大さじ1
- A はちみつ…………… // 1/2
- 白ワイン…………… // 1
- こしょう…………… 少々
- オリーブ油…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 少々

### 作り方

- ①鶏肉は両面にこしょうをふる。フライパンにオリーブ油を入れ、肉の皮目を下に置き、ふたをして弱火にかけ5分ほど加熱する。
- ②キャベツは1×7cm位に切り、ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでておく。ミニトマトはへたを除く。
- ③①の肉を裏返しフライパンの端に寄せ、空いた部分に②を入れ軽く塩をふる。再びふたをし、3分ほど加熱して肉と野菜を取り出す。
- ④③のフライパンにAを入れて軽く火をとおし、ソースを作る。
- ⑤肉はそぎ切りにし、野菜と皿に盛り付けて④のソースをかける。

1人分の 栄養価	エネルギー / 346kcal	脂質 / 13.9g
	たんぱく質 / 38.3g	鉄 / 1.5mg
	カルシウム / 69mg	塩分 / 0.6g

鶏むね肉は、低脂肪でたんぱく質の豊富な食材の一つです。皮や黄色い脂を取り除くとさらに低脂肪・低カロリーとなります。しかし、加熱しすぎると固くなったりパサつきが気になったりするので注意しましょう。

今回はフライパン1つで調理できる(4人分程度なら)メニューを紹介いたします。肉と野菜の味付けは薄味ですが、マスタードの辛さとはちみつの甘さが絶妙なソースで、おいしく食べることができますので、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)

## 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  
Traffic safety news ☎ 0887-76-0110

### 【高齢ドライバーの事故を防ぐ】

近年、全国的に高齢運転者が操作を誤り、歩行者の列や店舗に突っ込んでしまう重大事故が多発しています。

75歳以上のドライバーがヒヤリハットを経験したり、事故を起こしてしまう要因となるのは、「運転中の注意散漫」や「ハンドル操作ミス」、見通しの悪い道路や交差点で「信号や車、歩行者が見えなかった」ことなどが多いそうです。

- 運転に過剰に自信を持たない
- 注意散漫にならない
- 体調が普段と違うと感じる時は運転を控えましょう

### ！安全教室開催地を募集しています

地区や趣味などの集まり、老人クラブの定例会などに出向き、交通安全教室を実施しています。改正された道路交通法に伴う、高齢者講習などについて楽しみながら学べる教室です。皆様からのご連絡をお待ちしております。

本山警察庁舎交通課 ☎ 76-0110



### 全席シートベルト着用徹底

あなたも、そして大切な人も守る意識。

### ～法律での規定～

【道路交通法第71条3第1項・第2項(概要)】

- ✓自動車の運転者は、シートベルトを装着しないで運転してはならない。
- ✓自動車の運転者は、シートベルトを装着しない者を乗せて運転してはならない。

### ～県内のシートベルト着用状況～ (JAFとの合同調査 平成29年10月)

- 一般道路の着用率  
運転席：98.7% 後部座席：48.8%
- 高速道路の着用率  
運転席：99.6% 後部座席：83.6%

### 免許証の住所変更はお早めに

- ▶届出場所 運転免許センターまたは各警察署
- ▶受付日 日曜日から金曜日の平日(祝日は除く) ※運転免許センターのみ日曜日受付
- ▶受付時間 [免許センター] 10:00～11:30  
14:00～15:30  
[警察署] 8:30～16:30

## 教育委員会だより

From the Board of Education

# おおとよ小学校 学習発表会

### 1年生



いっぱいできるように  
なりました。

音読・足し算引き算・鍵盤ハーモニカ・縄跳びなどを元気いっぱい披露してくれました。

### 2年生



### おもちゃまつりへようこそ

生活科の学習を楽しく発表してくれました。

### もっと知ろう！ 碁石茶のこ

### 3年生



碁石茶について学習したことをまとめ、凛とした声で発表してくれました。

### 山の学習 森林の大事な働き って知ってる？



### 4年生

「おおとよ家」の取り組みに協力してくださった方にお礼をしました。

大杉さんの幹回りの大きさを再現してくれました。

### 5年生

### お米がとれたよ



寒い日でしたが、体操服で稲刈りの様子を再現しながら、分かりやすく発表してくれました。

「かくや姫」を「フリンズ KAGUYA」とオリジナルに作り替え、英語で披露してくれました。

### 英語劇

### 6年生

### 「フリンズ KAGUYA」



今年度も地域の方々の協力をいただき、おおとよ小学校の子どもたちは「大豊を心に刻む教育」を学ぶことができました。大豊町中学校でも、町内出身の方による「キャリア教育講演」、地域の企業に受け入れていただいていた「職場体験」、大豊町内の駅の清掃「クリーンアップ大豊」などで、多くの地域の方々に協力をいただきました。

大豊の未来を担う、大好きな大豊のことをもっともっと知りたい子どもたちに、今後ご協力をよろしくお祈いします。