



💡 桜えびは、加熱すると透明な体が桜色になることからその名が付いたと言われています。栄養面ではカルシウムが多く、単純にゆでた桜えび 100 g で比較すると牛乳の約 6 倍含まれています。牛乳の 40 ～ 50 % に比べ小魚類は 30 % というカルシウムの吸収率を考慮しても、実際の吸収量は牛乳の 4 倍程度となり、かなり高い数値になります。

💡 以上のようにカルシウム豊富な桜えびは、成長期の強い骨作りや骨粗しょう症予防に大変効果的な食材と言えるでしょう。旬は春と秋の 2 回あり、すしネタや天ぷら、かき揚げ、お好み焼きの具などに利用されています。今回は、桜えびに加えてスキムミルクも入り、カルシウムとタンパク質が豊富なご飯を紹介します。

桜えびの炊き込みご飯



材 料(2名分)

米……………150 g
水……………適量
スキムミルク…… 12 g
桜えび(干)……… 8 g
塩…………… 0.6 g
酒…………… 小さじ 2
白ごま…………… 2 g
万能ねぎ………… 4 g

作り方

①米はとぎ、ざるに上げておく。
②水適量にスキムミルクを溶かしてから、塩、酒も加えて溶かしておく。
③桜えびは、中火のフライパンで焦がさないように炒めておく。
④炊飯器に米を入れ、②を加えてからメモリまで水を入れ、全体を混ぜてから桜えびをのせて普通に炊く。
⑤炊き上がったらごまを加えてさっくりと混ぜ、盛り付けた後に小口切りにしたネギを散す。

1 人 分 の 栄 養 価

エネルギー／311kcal
たんぱく質／9.2g
カルシウム／144mg
脂質／1.4g
鉄／0.9mg
塩分／0.7g

交通安全ニュース

免 許 返 納 について

年齢や身体機能の衰え、または認知症などにより運転免許の更新をやめようかとお考えの方が増えてきています。

『自主返納』とは・・・

様々な理由から、運転をやめることを決めた方が、警察署へ自ら免許証を返すこと。

★★ メリット ★★

自主返納された方は、申請すると【運転経歴証明書】を発行することができます。運転をやめても、外先でのお買い物や、公共交通の利用時などに【運転経歴証明書】を提示すると、お得になる得点がついてきます。

また、身分証明としても活用することができます。

★★ 返納場所 ★★

警察署(庁舎)はもちろん、駐在所でも受付が可能になりました。【運転経歴証明書】の申請については事務手続き上、お手元に届くまでにお時間がかかります。



見たつもり・・・

いつも通りなれた道、家の付近の横断し慣れた道でも、左右の安全確認を怠ると思わぬ事故を招きます。

日中は車の走行が少なくても、通勤時間帯は台数も多く、慌てているドライバーもいます。

しっかり左右の安全確認をし、無理な横断はやめましょう。

毎月 15 日は『高齢者交通安全の日』

高齢者宅合同訪問



4 月 9 日(月)八畝地区の 6 5 歳以上世帯を訪問しました。交通安全指導員、交通安全母の会の方々とともに、【春の全国交通安全運動】の呼びかけを実施しました。

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

教育委員会だより💡

今年度、大豊町に赴任された先生をご紹介します。

大豊町中学校

宮崎 久瑞 先生

南国市の香南中より転任してきました。自然に恵まれ、また教育環境も充実した大豊町で、生徒の皆さんの若いパワーをもらって一緒に頑張りたいと思います。また小学校のみなさんとも一緒に英語を勉強します。どうぞよろしくお願いいたします。

大崎 綾菜 先生

南国市の鳶ヶ池中学校から赴任してきました。豊かな自然に囲まれて育った生徒たちと毎日過ごせることを楽しみにしています。授業や部活動、学校行事を通して一人ひとりと向き合い、生徒たちとともに成長していきたいと思っています。よろしくお願いします。

高尾 一匡 先生

大豊町の皆さま、始めまして。この 4 月から採用となり大豊町中学校へ赴任となりました高尾です。生徒たちと一緒に、日々全力でがんばりたいと思います。また、大豊町の豊かな自然を知ること、体験できることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

おおとよ小学校

市原 佐知 先生

太平洋に面するカツオの町久礼から、緑豊かなこの町に転勤してきました。森林浴を浴びながら、この恵まれた環境の中ですくすく育つ子どもたちとともに過ごす、毎日の学校生活を楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

古谷 睦子 先生

今年度おおとよ小学校に採用になりました。よろしくお願いします。大豊町で育つ子どもたちは、豊かな自然に囲まれ、日々、四季の変化を感じながら暮らしていると思います。そんな子どもたちや地域の良いところをいっぱい見つけれれることを楽しみにしています。

松本 圭介 先生

津野町立精華小学校より異動してきました。大豊町へは、去年ラフティング体験や、大杉を見に来たい思い出があるので、これも縁かなと感じています。たくさんの自然に囲まれたおおとよで子どもたちと一緒に楽しみながら、学んでいきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

平成 30 年度 大豊町小・中学校 児童・生徒数

おおとよ小学校								大豊町中学校					町内児童 生徒数合計
	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	小計		1 年生	2 年生	3 年生	小計	
男	6	6	11	7	3	7	40	男	4	2	6	12	
女	6	8	6	5	5	7	37	女	2	10	5	17	
計	12	14	17	12	8	14	77	計	6	12	11	29	106

平成 30 年 4 月 1 日現在