



明治時代にイギリスから伝わったカレーは、今では全国の家庭に浸透し、大変人気の高いメニューです。ご飯にカレーガがかったものを「ライスカレー」、器が別々になったものを「カレーライス」と区別する場合もあるようです。

今回紹介するキーマカレーはインド料理の一つで、「キーマ」はひき肉を意味し、鶏肉や羊肉を使って作られています。また、よく似た「ドライカレー」は日本のオリジナルメニューで、煮込みますに炒めただけの汁けのないカレー全般を表しています。

湿度と気温が上昇するこれからの季節、食欲が落ちた時などに、色々な野菜とひき肉を使って栄養たっぷりのキーマカレーを作つてみませんか。

簡単キーマカレー



材料(2名分)

合いびき肉	100 g
玉ねぎ	100 g
人参	50 g
エリンギ	20 g
おろし生姜	2 g
おろしにんにく	2 g
カレールー	15 g
牛乳(又は水)	大さじ3
A ウスターーソース	8 g
濃口しょう油	8 g
オイスターーソース	4 g
上白糖	1.4 g
ご飯	300 g
レタス・トマト・きゅうりなど	
季節の野菜	適量
※生姜とにんにくはチューブ入りでも可	

作り方

- ①玉ねぎ、人参、エリンギはみじん切りにし、カレールーは、包丁で刻んでおく。
- ②カレールーは耐熱容器に入れ、牛乳を加えてレンジで1分程度加熱する。液状化したら、Aを加えて混ぜておく。
- ③フライパンを中火にかけサラダ油をひき、しょうがとにんにくを入れて香りが出るまで炒め、玉ねぎと人参を加えて炒める。
- ④合いびき肉を加えて炒め、肉の9割程度の色が変わったら、エリンギを入れてさらに炒める。
- ⑤②の合わせた調味料を加え、1分程度炒めた後で砂糖を加え、混ぜれば出来上がり。ご飯と一緒に盛り付け、季節の野菜を添えて出来上がり。

1人分の栄養価 (付け合せの野菜は除く)

エネルギー	/498kcal
脂質	/2.0g
たんぱく質	/15.5g
鉄	/0.9mg
カルシウム	/46mg
塩分	/1.5g

問い合わせ先 ▶ 住民課 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

「高齢者交通事故発生」

大豊町では、5月・6月と高齢者が関わる交通事故が発生しました。

- アクセルとブレーキの踏み間違いにより民家に衝突
- 後退中に歩行中の高齢者に衝突

長年の経験と勘、技術に対する過信などに加え、加齢により身体機能の衰えが加わることで交通事故を起こしやすい、遭遇しやすいと言われています。

「自分は大丈夫」「関係ない」は **NG!**

今一度、日ごろの行動を振り返り、不安を感じることがあれば免許返納を検討する、交通安全教室に参加するなどで意識改革をしてみませんか？

外出は体調を優先して！

暑い季節です。

外出される際は、ご自分の体調をまず優先的に考え無理をしないようにしましょう。

そんなに水分を探らなくても平気と思っても、脱水状態で危なかったという話もよく聞きます。どの渴きを感じる前に、積極的にこまめに水分補給をお願いします。

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



受講特典講習をご存知ですか?
《受講者募集》

65歳以上を対象にした得点付き交通安全講習

どのような形式のもの？

- 出前形式・・・地域の集まりや、会合、仲良しのお茶会などなど、ご連絡をいただければ、こちらから出向きお話をさせていただくもの。

人数は何人必要？

- 決まりはありません・・・何人でもかまいません。

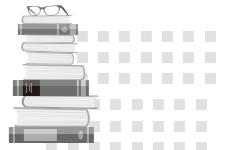
得点とは？

- 受講者全員に写真の「受講修了証」を配布。
毎月20日の県民交通安全の日に県下各地の協賛店で提示していただくと、通常より多くのポイント加算されたり、割安になったりと色々なサービスを受けられます。

● 皆さまからのご連絡をお待ちしています ●

教育委員会だより

おおとよ小学校6年生
修学旅行に行ってきました



1日を振り返り、明日の活動計画を立てています。
小遣い帳と残金をチェックし、お金の管理もバッチリ！



人と防災未来センター

阪神淡路大震災の被害状況や対策などを映像や実験を通して学習しました。



児童の日記より(一部抜粋)

…私が一番心に残っているのは、「人と防災未来センター」で、阪神淡路大震災で大切な人を失った人の気持ちを再現された映像です。たくさんの人方がつらい思いを乗り越えてきたと考えたら（つらい思いをして、それをがんばって乗り越えてきてすごい。私なら立ち直れないだろうな）と思いました。

…僕が一日目楽しかったことは、製鉄所でその広さは、東京ドーム240個分でびっくりしました。中に入ると「ゴゴゴッ」とか「シュ」とかすごい音や、鉄が通った時の熱さにすごい圧倒されました。後、一度で薄くなるのかと思っていたけど、何打たたいたかで強くなるのでびっくりしました。…できるようになったことは、5分前行動です。でも次に頑張りたいこともあります。「みんなで行動」です。なぜかというと水族館の時みんなと一緒に行動しなかったからです。次は中学2年生でもっと遠い沖縄に行くからその時は守りたいです。

6年 北村 昂晴さん

受講料 無料！

終了証書を授与します。

平成30年度 高知大学 出前公開講座 in 大豊町

各クラス
募集定員
30名

(日程) 8月16日(木)~9月13日(木)
(場所) 大豊町農工センター 文化ホール

3回以上出席された方には

開講講座一覧

第1回8月16日(木)19:00~20:45(開講式含む)
「突然襲ってくる生活の中に潜む病気」
高知大学医学部特任准教授 山内英雄

第4回9月6日(木)19:00~20:30
「手軽にできるフィットネス入門」
高知大学教育学部講師 常行泰子

第2回8月23日(木)19:00~20:30
「アルコール依存症☆最前線」
高知大学理工学部准教授 島内理恵

第5回9月13日(木)19:00~20:45(閉講式含む)
「こころの健康と疾患」
高知大学医学部准教授 藤田博一

第3回8月30日(木)19:00~20:30
「早ね、早起き、朝ごはんで
3つのお得！」の科学的根拠を考える
高知大学教育学部教授 原田哲夫

【申し込み日】8月10日(金)まで
【申し込み先】大豊町教育委員会事務局
TEL 0887-72-0450
※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申し込み下さい。
主催：高知大学／共催：大豊町教育委員会