

平成31年 大豊町成人式典

おめでとうございます



ヘルスマイトの おしゃべり コーナー

鶏団子いり 野菜たっぷりスープ

材 料(2人分)

鶏ミンチ……………	30 g	玉ねぎ……………	60 g
木綿豆腐……………	30 g	生しいたけ……………	10 g
生姜汁……………	少々	ネギ……………	2 g
片栗粉……………	小さじ 1/2	水……………	2 カップ
じゃが芋……………	60 g	コンソメキューブ…	1/4 個
人参……………	30 g	生姜汁……………	小さじ 1/2
キャベツ……………	40 g	塩・こしょう……………	少々

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに形をそろえて切る。
 - ②ボールに豆腐を入れてポテトマッシャーでつぶす。鶏ミンチ、しょうが汁、片栗粉も加えてよく混ぜ、1つ 15 g 程度に丸めておく。
 - ③鍋に水を入れ、煮えにくい順番に野菜を入れて煮る。柔らかくなれば②の団子を入れて煮る。
 - ④コンソメを加えて溶かし、しょうが汁も加えて味をみて、必要なら塩・こしょうで整える。器に盛り、ネギなど青物を散らす。
- ※野菜はあるものを使ってください。
※乳幼児用には味付け前に取り出してください。

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー／88kcal 脂質／2.6g たんぱく質／5.0g	鉄／0.6mg カルシウム／35mg 塩分／0.4g
------------------	---------------------------------------	----------------------------------

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

ご存知ですか？

『高齢者交通安全の日』

毎月 15 日は「高齢者交通安全の日」です。
 本警察庁舎では、嶺北 4 カ町村の 65 歳以上の方を、各関係機関とともに訪問し、事故防止の呼びかけをさせていただいています。



みなさん
ご協力ありがとうございました！

〈昨年 12 月〉
黒石地区合同訪問の様子

大豊町の次回訪問は 4 月の予定です。

毎月 20 日は

『県民交通安全の日』

【受講特典講習】を受講された方は『受講修了証』を利用できる日です。協賛店でのお買い物時にお忘れなく！



高知東警察署本警察庁舎／高齢者交通安全アドバイザー 上池
 ☎ 0887-76-0110

～乗る人全員の義務～ 全席シートベルト着用



高速道路だけではなく、一般道も全席シートベルト着用が義務化されています。
 (2020 年 9 月以降に発売される車には、後部座席のシートベルト未着用を警告するアラートが設置される見込み。)
 自分、そして同乗者の命を守るために、車に乗ったらシートベルト着用を！

脳トレ！

とんちクイズ

- 【第 1 問】車を壊してばかりいる職業は？
 ＊車を壊えなくすることを何と言う？
- 【第 2 問】大尉、少尉が敵に捕まったのはなぜ？
 ＊誰かがいませんね・・・
- 【第 3 問】目、鼻、歯はあるのに口、耳がないものは？
 ＊漢字をひらがなにして考えて！



クイズの答え

【第 1 問】歯医者(廃車)【第 2 問】注意(中尉)が足りなかったから【第 3 問】植物(芽、花、葉があります)