



ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

緑黄色野菜のサラダ



＜2名分＞

かぼちゃ	100 g
人参	40 g
ブロッコリー	40 g
牛乳	60 ml
塩	小さじ1/5
A 砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ2
スライスチーズ	1/2枚

作り方

- ① かぼちゃは1口大に切り、人参は小さめの乱切りに、ブロッコリーは小房に分ける。スライスチーズは1×1cm程度に切っておく。
- ② 鍋に水と人参を入れて火にかけ、沸騰したらブロッコリーを入れる。茹であがればざるに上げる。
- ③ 鍋にかぼちゃと人参を入れて牛乳を注ぎ、真ん中に切れ目を入れたクッキングシートで落としぶたをして、中火にかける。
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら、塩を加えて水分を飛ばしながらかき混ぜる。粗熱が取れたら砂糖、酢、チーズを加えてよく混ぜる。器に盛り、ブロッコリーを飾る。

1人分の栄養価 エネルギー…106kcal 脂質…2.6g たんぱく質…4.0g 鉄…0.5mg カルシウム…85mg 塩分…0.7 g

■ほくほくとした食感と甘みが特徴的なかぼちゃですが、種類も多く収穫期も夏から秋と長く栽培されています。西洋かぼちゃが主流ですが、伝統野菜として昔からある日本かぼちゃも見直されています。

■かぼちゃは抗酸化作用や粘膜保護の働きがあるカロテンや、塩分を排出する働きのあるカリウムが豊富に含まれています。ただし、甘みが強いの分カロリーも高いので注意しましょう。調理方法としては煮物の他に炒め物、焼き物、揚げ物、またポタージュスープやスイーツと様々な料理に利用されています。今回は緑黄色野菜をたっぷり使ったサラダを紹介します。

交通安全ニュース



交通安全イベント開催

9月29日(日)に、大豊町中学校体育館と農村広場において「交通安全フェスティバル」を開催しました。サポカー(先進技術搭載車)のブレーキサポートを体験するコーナーでは、「自分の車にも機能がついているが、実験はできないので良い体験ができた」というお声も聞かれ、交通事故抑止につながるものと期待できる貴重な時間となりました。

スズキスーパーキャリイによるブレーキサポート体験



「衝突事故」を回避、被害軽減します

高知県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
TEL 0887-76-0110

『ご協力ありがとうございました』



クイックステップ

点灯した色と同じシートを踏む・点灯したボタンを押す【反射機能診断】



クイックアーム



歩行シミュレータ



スズキセアカー
試乗体験



ようするろうか…



ナイスショット～!

グラウンドゴルフ大会



小さなお子さんもチャレンジ!

教育委員会だより

運動の秋、到来

9月14日(土)、大豊町中学校体育祭が開かれました。「完全燃焼～全力・協力・挑戦～」をスローガンに、たくましく成長した姿を見せてくれました。












保小合同運動会は、当初予定していた9月22日(日)が台風接近で、延期となり、9月24日(火)の開催となりましたが、地域の方や保護者もたくさん参加してくれました。

今年も国士舘大学から細越先生とゼミ生総勢19名が来校し、2日間体育教室を開催しました。子どもたちは授業だけでなく休み時間や給食時間も大学生との貴重な交流をさせていただきました。放課後は、教師陣も陸上競技の指導法などについて、研修をしました。

ニンニン

10