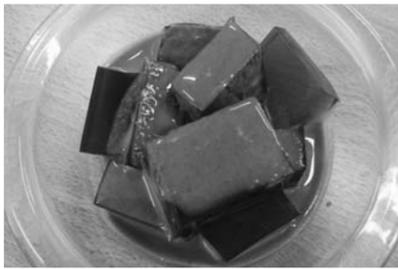


## ヘルスマイトのおしゃべりコーナー

◆黒砂糖は黒糖ともいわれ、さとうきびから作られています。栄養も豊富で、白砂糖よりもカルシウムやリン、カリウム、ナトリウム、鉄などのミネラルや、ビタミンB1、B2などのビタミンが多く含まれており、精製していない分、独特の味とこくがあります。

◆今回は黒糖を使った寒天ですが、きなこを使ったソースが香ばしくおいしい一品です。

きなこソースは、牛乳かんや豆乳かんにも合いますのでお試しください。



### ◎黒糖かんのきなこソース

材 料 (約6～8人分)

粉寒天	4g
水	550ml
黒砂糖	70g
きなこソース	
きなこ	大さじ3
牛乳	// 3
はちみつ	// 2

- ①鍋に水と寒天を入れ、混ぜながら中火にかける。
- ②煮立ったら弱火にし、3分程度煮てから黒砂糖を加えて溶かし、あら熱を取り型に流し冷やし固める。
- ③ボールにきなこを入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばしたら、はちみつを加えてよく混ぜる。
- ④②を型から出して一口大に切り分け器に盛り、きなこソースをかけて仕上げる。

#### 1人分の栄養量

エネルギー 92kcal、脂質 1.8g、たんぱく質 2.7g  
鉄 1.1mg、カルシウム 53mg、塩分 0.0g

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)

新しいALT (Assistant Language Teacher・外国語指導助手) と、CIR (Coordinator for International Relations・国際交流員) が着任しました。



名 前 Soeng Te (ソエン テ)

出身地 オーストラリア

趣味 サイクリング、料理、日本語の勉強、水泳

#### 大豊町の皆さんへメッセージ

グ・ディ (オーストラリアの「こんにちは」)! オーストラリアから来ましたソエンです。

大豊町に迎えていただきありがとうございます。

ここで暮らし、みなさんのことを知るのを楽しみにしています。

私はサイクリングが好きなので、道で私を見かけたら声をかけてください (でも、ぶつからないように気を付けて!).

私は料理も大好きで、特にお菓子を作るのが大好きです。

みんなに食べてもらうために、オーストラリア風のケーキやパイなどを作りたいと思います。

ALT



CIR

## 交通安全ニュース

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110

香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

### 「人生の、そして交通社会の先輩として……」 ～交通安全の誓い～



管内の老人クラブ会員の皆さんに、率先して事故防止に取り組んでもらおうと、交通安全の誓い (宣誓書) に署名をしていただきました。今後も無事故で、ますます元気にご活躍されますように。

### 香美署管内連絡便

65歳以上の方がいらっしゃるお宅を訪問して、交通安全の呼びかけやパンフレットの配布を予定しています。

#### <9月の予定地区>

久寿軒・馬瀬地区

各地区の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。



## 秋の全国交通安全運動

酷暑の夏も過ぎ、ようやく涼しい季節を迎えます。夏の疲れが出やすい時期でもありません。お出かけの際には、車の運転に十分に気を付けてください。

9月21日(火)～9月30日(木)

#### ▶運動の基本

#### 【高齢者の交通事故防止】

#### ▶運動の重点

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

※特に反射材用品等の着用の推進

②すべての座席のシートベルト

とチャイルドシートの正しい着用の徹底

③飲酒運転の根絶



#### 主な取り組み

- 早朝街頭指導
- 高齢者宅1万人訪問
- 交通取り締まり
- 交通安全イベント

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～

名 前 Max Branchflower (マックス ブランチフラワー)

出身地 オーストラリア

趣味 映画を観ること

#### 大豊町の皆さんへメッセージ

国際交流員として大豊町で務めさせてもらう、マックスと申します。

出身はオーストラリアです。

高知県の大豊町に来ることができて、すごくうれしいです。

大学を卒業したばかりなので、社会経験はあまりないですが、大豊町のためにがんばりたいと思います。

一人暮らしも初めてなので、料理が下手な人でも作れるようなレシピがあれば教えてください。

かわりに、オーストラリアについて知りたいことがあれば聞いてください。



ALTのソエンさんは、主に中学校や小学校の語学指導に従事します。

CIRのマックスさんは、主に英会話教室など地域の国際交流活動に従事します。

地域で、「英会話を勉強してみたい」、「オーストラリアのことをもっと知りたい」などご要望がありましたら、お気軽に下記までご連絡ください。

問い合わせ先 …教育委員会 ☎972-0450 (内線363)

オーストラリアの面積は日本の約21倍で、世界で6番目の大きさです!