

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆今年の町の健康づくりのテーマは「減塩と体重管理で健康アップ」で、ヘルスメイトもこのテーマに沿った活動をしていきます。

◆1日の塩分摂取の目標量は男性9g女性7.5g、高血圧症で治療中の方はさらに少なく6gとなっています。薬を飲んでいても、塩分の少ない食材を選んだり、調味料としての「塩」の量に注意をしてください。

◎減塩ちらしずし

材料(2人分)

米	100g
昆布(トランプ大)	1枚
酒	小さじ1
酢	大さじ1
A { 砂糖	// 1/2
生姜(みじん切り)	少々
生鮭	20g
酒	少々
B { 薄口しょう油	1~2滴
生姜汁	少々
卵	1/2個
いりごま	少々
焼き海苔	//
きゅうり	30g
いくら	10g
白ごま	大さじ1/2
きざみのり	適宜

作り方

- 炊飯器に洗った米と酒、昆布を入れて普通に炊く。きゅうりは長さ3cm位の細切りにする。
- 生鮭は耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをかけずに電子レンジで約1分加熱する(加熱具合を見て時間を調節)。身をほぐし、Bを加えて混ぜる。
- 耐熱容器に卵を解きほぐし、ラップをかけずに電子レンジで約1分加熱し(加熱具合を見て時間を調節)泡立て器でかき混ぜそぼろ状にする。
- Aで合わせ酢を作り、炊きあがったご飯にかけて切るようにして混ぜる。ごまと②の鮭を加えて混ぜ込む。
- ④を器に盛り、卵そぼろ、きゅうり、いくら、焼き海苔を飾る。



※普通のちらし寿司だと塩分が2g程度になるところ、0.3gと高血圧で治療中の方用はかなり控えめです。合わせ酢も「塩」を入れずに生姜の辛みを利用しています。

1人分の栄養量

エネルギー	250kcal	脂質	2.81g
たんぱく質	8.4g	鉄	0.6mg
カルシウム	20mg	塩分	0.3g

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内)

交通安全ニュース

歩行者・自転車シミュレータを体験

4月11日(月)、いの町枝川にある運転免許センターで、歩行者・自転車シミュレータ体験を実施しました。コンピュータグラフィックスで再現したさまざまな交通環境での横断を体験することで、事故防止について学ぶことができるものです。参加希望に合わせて随時実施を予定しています。

(今回の参加グループは老人クラブ大杉長寿会)

百間は一見にしかず



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

一時停止

- *一時停止とは… 完全に車輪が停止すること
 - *停止位置と安全確認… 停止線のある場合はその停止線の直前、ない場合は交差点の直前。
- 他の交通の安全確認ができる地点ではない。正規の停止位置で左右が見通せない場合は、それが可能な場所まで徐行し、必要があればそこで再び停止して安全確認すべきである。



香美署管内連絡便

一馬瀬地区で交通安全教室実施

- 高齢者の交通事故の特徴や注意点
 - シートベルトの衝撃実験のDVDの視聴
- 他、今年、繁藤駐在に着任した佃さんから挨拶がありました。



ホップ・ステップ・ジャンプの 小中一環教育について

教育委員会
だより



わ 大豊教育の環

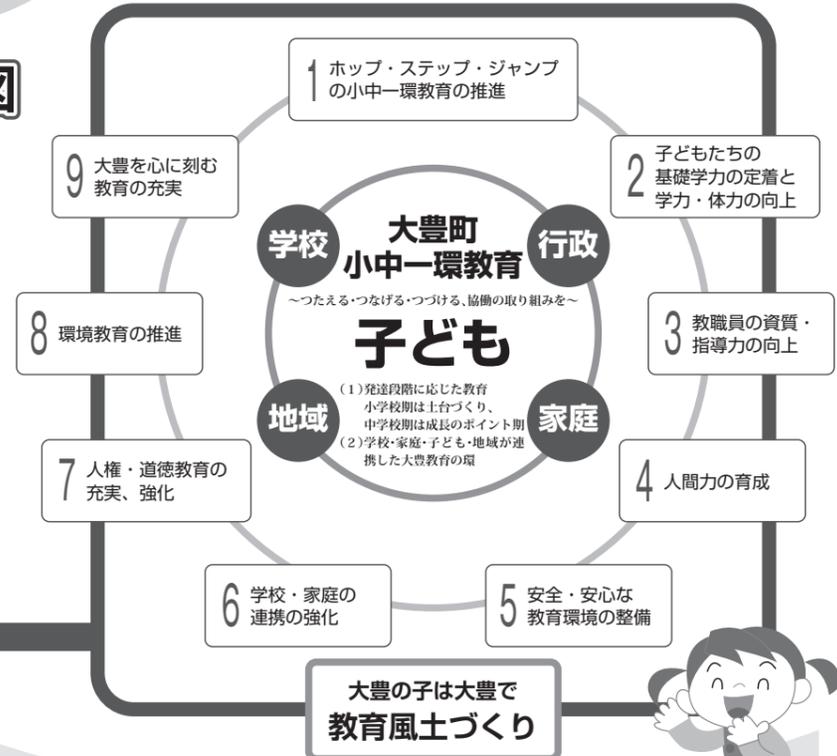
…「環」について…

大豊町教育委員会では、子どもたちの調和のとれた「知・心・体」の育成を目指し、「ホップ・ステップ・ジャンプの小中一環教育」を推進しています。小中一環教育の「一環」の文字には、いろいろな想いがこめられています。通常は「一貫」の文字を使うことが多いのですが…。「子どもたちを中心に、地域・家庭・学校・行政が、それぞれの役割を自覚し、一つの環(わ)になって一緒に育てていきたい!」そんな想いがこめられています。

学校教育全体構想図

目指す子どもの姿
小中9年間で育てよう

- ・健やかでたくましい「知・心・体」
- ・当たり前のことが当たり前にできる力
- ・ふるさとを愛し誇りに思う心
- ・時代や社会に対応できる能力



つなごう 大豊教育の環

子どもたちの心や体や学力や知恵は調和させながら成長させることが大切です。また、その成長には段階(ステップ)があります。そして、学校・家庭・子ども自身のそれぞれに役割があります。特に、義務教育段階での基礎学力定着、学力向上のためには、それぞれの役割分担が大切です。役割をしっかりと自覚し一環となって取り組みましょう。

学校の役割

- 基礎基本の確かな定着
- 学習規律の確立
- 集団の響き合いの中での能力の活性化
- 学校ぐるみでの取り組み
- すっきり分かる方針・経営説明
- 授業や指導技術の向上

子どもの役割

- 自分で身につけよう基本的な生活習慣(夜更かし、テレビやゲームの時間)
- 授業や学習の準備をきちんとしよう
- 学習のしつけや学習規律を身につけよう
- 宿題をきちんとしよう
- 家族の一員として共に働こう
- 社会の一員として規範やルールを守ろう

家庭の役割

- 基本的な生活習慣を身につけさせる(朝食、早寝早起き、テレビやゲームの時間)
- 子どもとの会話を大切にする(認める、ほめる)
- 家庭学習の習慣を身につけさせる
- 家族の一員としての仕事をさせる
- 社会のルールを身につけさせる

地域の役割

- あいさつ 声掛け 時には注意を
- 知恵や技を 学校に 子どもたちに