

ヘルスマイトのおしゃべりコーナー

- ◆塩分を控えるためには旬の新鮮な食材を選び、食材自体の味を引き出すことも大切です。かつお節や昆布、煮干しなどで濃いめのだし汁を使ったり、わさびや辛子、こしょうなどのスパイス類を上手に利用しましょう。
- ◆また、しょう油やソースをかける代わりにレモン、柚子、すだちなどの柑橘類の酸味を利用すると減塩には効果的です。



◎菜花の辛子あえ

材料 (2人分) 作り方

菜花	100g
えのき	1袋
だし汁	小さじ2
A 薄口しょう油	// 1
練り辛子	// 1/3

- ①菜花は根本の硬いところを除き、ゆでた後、冷水にとって水気を切り、長さを3cm程度に切っておく。
 - ②えのきも石づきをとり、長さを3cm程度に切り、ゆでてからザルにあげておく。
 - ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。
- *菜花の代わりにほうれん草や小松菜、またスナップえんどうや、さやインゲンなどでもお試しください。

1人分の栄養量

エネルギー 22kcal、脂質 0.2g、たんぱく質 2.7g
鉄 1.6mg、カルシウム 81mg、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

免許証のやむを得ず失効について

○病気等の事情により免許更新ができなくても、3年間は手続きの必要はありません。

○事情が解消した日（通院の必要がなくなった日、もしくは完治した日）から1か月の間に手続きができなかったことの証明書を持って免許更新の手続きすることができます。

*ただし、高齢者の場合は、高齢者講習を受けなければならぬいため、完治する日、退院する日の見当をつけて早めに教習所へ予約を入れ受講しておく必要があります。

*事情とは、海外旅行・災害・病気または負傷・法令の規定による身体自由拘束・社会の慣習または業務の遂行上やむを得ない緊急の用務をいう。

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

警察官のお仕事体験 ～大豊町中生徒が職場体験～

5月12日(木)、13日(金)職場体験に来ていた中学生が、高齢者宅訪問活動に同行し、高齢者対策の仕事を経験しました。

どのような言葉を掛ければよいか考えながら反射材などを手渡してもらいました。



香美署管内連絡便

■ 32号線で重大事故発生!!

32号線のカーブを運転中、不注意により道路脇の店舗に飛び込み、同乗者と店舗内の人のが負傷する事故がありました。

カーブ付近ではスピードを落とし、前をよく見ながら運転しましょう。

転落事故多発

大豊町ではすでに3件の転落事故が発生しています。事故の原因は、ハンドルやブレーキなどの操作ミスや前方不注視など。

ちょっとした油断が大きな事故につながっています。慣れた道ほど、より慎重な運転を心掛けてください。



小中合同スポーツテスト が行われました

sports test

5月25日、大豊町中学校の体育館で町内の児童・生徒が集まって合同のスポーツテストが行われました。

中学生のてきぱきとした誘導や小学生を支えるサポートが、ほのぼのとしたあたたかい雰囲気を感じさせてくれたスポーツテストでした。



教育委員会 学校訪問

school



6月3日、6日の2日間、教育委員会が町内の小・中学校・保育所を訪問させていただきました。「どの学校・保育所でも、気持ちのよい子どもたちのあいさつが聞こえるね」という声が多く聞かれました。また、電子黒板を取り入れた授業や、中学生の保育所での読み聞かせなど充実した教育活動を多く見せていただきました。

