[へ[ル[ス]メ]イ[ト]の

◆今回はトマトの寒天をご紹介します。トマトが一度に たくさん手に入った時や生食ではちょっと…という時 にいかがでしょうか。

◆鮮やかな彩りで1年中食卓に登場するトマトで すが、その赤い色素のリコピンはがんや生活習 慣病予防に効果があると言われています。また、 旬の物は、味もよく栄養価も高いので大いに利 用しましょう。色や形、大きさも色々な品種が ありますので用途にあった物を選びましょう。

○トマト寒天

材料

(6人分) 作り方

トマト(完熟) 300g 粉寒天 4 g 200*mℓ* 水 砂糖 70 g

1人分の栄養量

54kcal

0.1g

0.4g

4 mg

0 g

0.1mg

エネルギー

たんぱく質

カルシウム

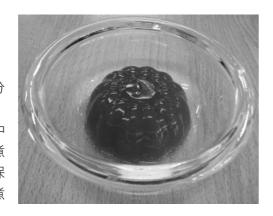
脂質

鉄

塩分

①トマトはきれいに洗いへたをとり、8分 の1程度に切ってミキサーにかける。

②鍋に分量の水を入れ、粉寒天を加えて中 火にかけ、泡立て器などで混ぜながら煮 る。沸騰したらフツフツとした状態を保 つように火加減を調節して3分程度煮



- ③砂糖を加えて混ぜて溶けたら①を加えて混ぜ、沸騰したらすぐに火から下ろす。 ④あら熱を取って型に流し冷やし固める。
- ※ 1 人分ずつ型に入れる場合は、お好みで水かトマトを100mlくらい増やすと柔ら かめになります。

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



交通安全教室を実施

各地区、幅広い年齢層に応じた交通 安全教室を実施しています。

随時、教室開催地区を募集していま す。お気軽にお声を掛けてください。



7月12日(火)

老人クラブ 延寿会定例会

「お出かけには 反射材!」

7月13日(水) 大田□・豊永保育所



7月27日(水) 大杉保育所

「右・左・右。

お顔もちゃんと





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

秋の全国交通安全運動

平成23年9月21日(水)~平成23年9月30日(金) 「子どもと高齢者の交通事故防止」

- 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
- 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

香美署管内連絡便



地域内外からの不慣れな車 両が山間部深くへ入ってくる ので、カーブでの出合い頭の 事故に注意しましょう。

今まで以上に慎重な運転



2011年7月21日~22日 大豊町児童交流合宿 砂心な輝いた夏





7月21日・22日に町内の小学5年生 を対象に、1泊2日の 「大豊町児童交 流合宿」が開催されました。

県立青少年センター(香南市野市町) に、3校の小学校から16人の児童が参 加し、楽しく交流を深めました。

全員がこの合宿で、自分の役割を決め て、責任を果たしました。

一人一人が自分のよさ、友達のよさを 感じ、輝く姿を見せてくれました。



みんなで協力して行動ができまし た。友達がいつばいできてみんな 楽しく遊べました。



5年生のすべての人が協力して友 達がふえていました。



カレーはみんなと協力できたの でよかったと思った。

児童の原理より



歴史探訪のときにすごく最初はわから なかったけど、1回見つけると見つけ やすくなりました。

すごく楽しかったし、いい思い出になったと 思います。最後に木みたいなので火をつけて もらって持てたのでうれしかったです。





バードカービングで鳥をほって先生の ほめ言葉がよかったです。 気に入った鳥ができてよかった。また

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(金)