



弟子屈バレーボール少年団 全道大会初優勝

1月10日から12日にかけて、江別市の道立野幌運動公園総合体育館で行われた第27回北海道小学生バレーボール選手権大会に、弟子屈バレーボール少年団(弟子屈クッシーズ)が出場。道内4ブロックを勝ち上がった16チームが集まった男子男女混合の部に出場し、全試合を通じて、初の北海道小学生チャンピオンの座に輝きました。

大会後、キャプテンの小野寺宏太君(弟子屈小6年)は「今年度の弟子屈バレーボール少年団が、一番の目標としていた大会で優勝できたことはとてもうれしいです。苦しい試合もあったけれど、みんなで諦めずに最後まで頑張れたことが、今大会では一番良かったことだと思います」とチームを代表して、喜びを語ってくれました。

また、大会の優秀選手に贈られる優秀選手賞に、小野寺宏太君、船坂唯さん、杉山夏鈴さん(いずれも弟子屈小6年)が選出されました。



今月の栄養士
高田 員可さん

野菜食べていますか？

皆さんは、毎日野菜を食べていますか？

十分にとれている人、不足しがちな人がいると思います。1日に必要な野菜の目安量は成人で350gですが「平成21年度国民健康・栄養調査」の結果でも成人で平均295.3gと、まだまだ不足しています。

野菜にはいろいろな成分が含まれています。食物繊維は、糖分の吸収を抑えるやかにして食後の血糖値の上昇を抑えるほか、食事とったコレステロールの吸収を抑える効果もあります。また、ナトリウム(塩)を体の外へ出してくれるカリウムが豊富で、高血圧予防の効果も期待できます。

弟子屈町でも、白菜やホウレンソウ、大根などいろいろな野菜が栽培されていますが、毎回の食事に野菜を使った料理を1〜2品、1日5〜6品を目安にすると、たっぷりの野菜が食べられるのでおすすめです。

【ジャガイモの酢の物】

- ▼材料(2人分)
- ジャガイモ 中1個
 - ニンジン 1枚
 - キュウリ 2枚
 - もみ塩 少々
 - 砂糖 小さじ2
 - 酢 小さじ2弱
 - しょうゆ 小さじ2弱
- ▼作り方

- ① 野菜を全て細い千切りにする。キュウリはかるく塩もみして水気をしぼる。ジャガイモとニンジンは熱湯でさつとゆで、冷水で冷まし、水気を絞る。
- ② 砂糖・酢・しょうゆを混ぜたもので①をあえる。

【ホウレンソウのごま油炒め】

- ▼材料(2人分)
- ホウレンソウ 6株
 - ゆで塩 適量
 - ごま油 小さじ1杯半
 - 塩 ひとつまみ
- ▼作り方

- ① ホウレンソウは4〜5センチの長さに切り、塩を入れた熱湯でゆで、冷水に取る。
- ② フライパンを熱し、ごま油を敷く。
- ③ ①の水気を切って②で炒め、塩で味付けをする。

【大根と豚肉のサツと煮】

- ▼材料(2人分)
- 大根 10枚
 - 豚ロース肉(薄切り) 4枚
 - 小松菜 4株
 - だし汁 2カップ
 - しょうゆ 大さじ1強
 - 塩 ふたつまみ
 - 酒 大さじ1強
 - みりん 大さじ2弱
- ▼作り方

- ① 大根は皮をむいて食べやすい大きさの薄切りに、小松菜は根元を切り3〜4センチの長さに切る。豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れ強火にかけて、煮立ったら豚肉を入れ、色が変わったなら、大根と小松菜を加えてサツと煮て火を通す。

【ゴボウの空揚げ】

- ▼材料(2人分)
- ゴボウ 1/2本
 - 空揚げ粉 小さじ2〜3
 - かたくり粉 小さじ2〜3
 - 揚げ油 適量
- ▼作り方

- ① ゴボウは2センチくらいの厚さの斜め切りにし、水に放して2分くらい置いてから水切りする。
- ② ビニール袋に空揚げ粉とかたくり粉、ゴボウを入れ、粉がゴボウ全体に付くように振る。
- ③ 160〜170℃の油で3〜4分揚げる。

□問い合わせ先
/役場保健福祉課康推進係
☎482-2293
35(課直通)まで。



みんなの活躍を紹介!

□全道大会結果 敬称略

- ◎第29回北海道中学校新人バドミントン競技選手権大会(1月9日から室蘭市)▶男子ダブルスの部 /二本松椋太・池上温人(ともに川湯中2年)2回戦敗退
- ◎第27回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会(1月10日から江別市)▶男子・男女混合の部 /弟子屈バレーボール少年団 優勝
- ◎第37回北海道中学生インドアンフトテニス選手権大会(1月13日から札幌市)▶女子個人戦 /阪口あいか(弟子屈中2年)・佐藤美咲(同1年)1回戦敗退
- ◎第39回北海道高等学校新人バドミントン大会(1月12日から釧路市)▶男子ダブルスの部 /二本松拓哉・松田慎平(ともに弟子屈高2年)2回戦敗退
- ◎男子団体戦の部 2回戦敗退
- ◎第43回北海道中学校スキー大会(1月14日から歌志内市)▶小林明侑美(弟子屈中1年)回転第37位、大回転第47位

□全道大会出場(敬称略)

- ◎第33回JOC春季水泳競技大会道予選会(2月20日に札幌市)▶摩周スイミングスクール /濱岡日菜(川湯小6年)・濱岡菜月(同2年)・芝田遥夏(弟子屈小4年)・芝田洸太郎(同2年)・菅野佑(同)

冬休みにスケートを習得



元気にスケートを楽しむ参加者

町教育委員会主催の初心者スケート教室が1月9、10日の両日、町営スピードスケート場で、町体育指導委員の守屋結香さん、町スケート協会

員の指導のもと、行われました。

子どもたちの冬休みの余暇を有意義なものとするここと、元気で活力のある青少年の健全育成を目指して開催されたもので、5歳から10歳までの50人が参加。スケート靴の履き方や立ち方、滑り方などを学習したほか、最後には参加者全員でゲームを行い、子どもたちは冬の寒さの中、元氣いっぱいウインタースポーツを楽しんでいました。

お知らせ

- スポーツ教室情報
- ◎9〇〇草原歩くスキーの集い
日時 / 2月20日(日)
- ▼集合場所 / 桜ヶ丘森林公園駐車場
参加料 / 一般の方500円(保険料・記念写真代含む)
- ▼コース / 桜ヶ丘森林公園駐車場
9〇〇草原展望台
- ▼申し込み締め切り / 2月15日(火)
- 申し込み・問い合わせ先 / 弟子屈スキー協会事務局(小林) ☎482-2191(内線432)まで。
- ※注意事項
- ①タイムレースではありません。
- ②小学生以下の方は、保護者同伴で参加してください。
- ③事故については、傷害保険以外の補償はしませんので、ご了承ください。
- ④気象状況によりコースを変更することがあります。
- ※歩くスキーを持っていない方は、川湯エコミュージアムセンター ☎483-4100で借りることができますので、直接お問い合わせください。
- 認定スポーツ団体募集
- 町教育委員会ではスポーツサークル団体の認定を行い、平成23年度の町内公共施設使用料の減免や学校体育館などの優先利用などの特典のある、社会教育団体を募集します。
- 平成22年度までに認定登録されている団体については、登録する必要があるありません。
- 平成23年度の登録認定を希望される団体は、社会教育課体育振興係にある所定の登録用紙に記入の上、提出してください。
- 問い合わせ先 / 町教育委員会 社会教育課体育振興係 ☎482-2948(課直通)まで。