



井上涼真さん(15歳) 八日市場イ

井上さんは、小学生の時にサッカーを始め、現在は大網白里市のクラブチームに所属。関東大会などにも出場するチームで、中心選手として活躍する中学生です。

の面白さなどを話します。平日は放課後に夜まで練習をしている井上さんは、「夜遅くまでの練習で、勉強時間が取れないなど勉強面で大変だと思うことはありますが、将来の夢のため文武両道で頑

文武両道で夢をかなえる

も守備的な役割を担うアンカーのポジションでプレーする井上さん。「相手のパスを読んだり、味方選手をコーチングしたりするのが自分の強み。シュートブロックを成功したときが快感です」とサッカー

張っています」と語ります。井上さんに将来の夢を伺うと、「今後も文武両道を通じて、中学校・高校の教員を目指します。サッカー部の顧問になり、大好きなサッカーを教えたいです」と目標は明確です。

みんなみてみて!!

アートギャラリー



クレヨンで絵や模様を描いた後、絵の具で塗ったよ。帽子には大好きな新幹線を描いたんだ。手袋の模様もたくさん描けたよ。

椿海保育園
南 海 碧くん



豊和保育所
寺本翔馬くん



雪の降るクリスマスを描いたよ。ツリーの飾りをさまざまな色で塗るのを頑張ったんだ。絵の周りの装飾もかわいくできたよ。



体育の授業や休み時間に走り回った思い出の校庭。地面や草木を点画で描写しました。木々に遠近感が出るよう頑張りました。

吉田小学校6年
林 匠 郎さん



百歳体操に取り組む団体を紹介。
皆さんもチャレンジしてみましょう

Let's いきいき!



百歳体操!



Vol.11

さん まい かい
三 味 会

活動場所 後里コミュニティセンター

発足時期 平成31年2月

岡高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



もともと月1回集まって食事をしたり、歌を歌ったり、おしゃべりをしたりしていましたが、週1回みんなで百歳体操をするようになり、生きがいを感じながら、若さを保つことができています。

体操をしながら大笑いをして、ますます元気です。100歳を目指して頑張ります。



市内で47団体が取り組んでいます。仲間と百歳体操を始めたい人は、高齢者支援課(☎73-0033)までお問い合わせください。

給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか



材料(4人分)

- | | | |
|---|----------|--------|
| A | ニンジン | 60g |
| | タケノコ | 60g |
| | 乾キクラゲ | 1.5g |
| | キャベツ | 200g |
| | チンゲンサイ | 40g |
| B | 冷凍イカ短冊 | 60g |
| | 冷凍むきエビ | 60g |
| | ウズラ卵水煮 | 100g |
| | サラダ油 | 適量 |
| | 豚こま肉 | 100g |
| | こしょう | 少々 |
| | 水 | 600ml |
| C | 中華だしのもと | 小さじ2 |
| | オイスターソース | 大さじ2/3 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 塩・こしょう | 適量 |
| | 片栗粉 | 大さじ4 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | 揚げ麺 | 4玉 |

menu 長崎皿うどん

No.109

月に1回の「日本一周ぐるっとグルメ」で提供した長崎名物の皿うどんを紹介します。一皿で野菜がたっぷり食べられます。

岡学校給食センター ☎70-2210

ポイント!

水溶き片栗粉は、片栗粉1に対して水2の割合で作り、弱火にしてから加えます。

作り方

- ①ニンジンとタケノコは短冊切り、キクラゲは水で戻し千切り、キャベツとチンゲンサイは1cm幅に切る。イカとエビは解凍しておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とこしょうを入れ、色が変わってきたら、Aを入れ炒める。
- ③Bも加え、全体に油が回ったら水、Cを加えて煮る。

- ④全体に火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。仕上げにごま油を入れる。
- ⑤揚げ麺に具をかけて出来上がり。

栄養価(1人分・具のみ)

エネルギー173kcal たんぱく質14.7g 脂質8.0g カルシウム67mg 食塩相当量1.8g