クラブ・サークル紹介 Vol.118

匝瑳そばの会

本会は平成27年にスタートし、現在約20人の仲間が集まって楽しく二八そばを打ち、スキルアップに励んでいます。

そばは低カロリーで高たんぱくでありダイエットに最適な他、そばに含まれるルチンは血管の働きを強化して老化を防ぐなど、健康を保つのに適した食品です。

本会では、おいしいそばを打てるように「そば道段位認定」に挑戦しています。千葉県内唯一の６段位・熱田成治先生のご指導の下、多くの会員が段位取得や昇段を目指し頑張っています。

現在、会員を募集中です。初心者用の道具もありますので、体験入会や見学だけでも構いません。まずはお気軽にご連絡ください。

（会長・田中布実子）

Profile／プロフィール

活動日時……毎月平日２回・土曜日２回の９時～12時

活動場所……生涯学習センター

問い合わせ…事務局・江波戸八重子

☎080－5004－3684

みんな みて! みて!! アートギャラリー

紙やモールで花を作って貼って、花束ができたよ。雪の結晶みたいなお花がかわいいでしょ。チョウを作るのが一番楽しかったな。

豊栄保育所
桑田愛徠（あいら）ちゃん

須賀小学校６年
若梅陽菜（ひな）さん

特に頑張った文字は「の」で、太さのメリハリが付くように心掛けました。紙面全体のバランスもよく書くことができました。

糸のこで板を切って作ったホワイトボード。猫がボードを持っているように見せるため、小さく切った板を貼り付けました。

八日市場小学校５年
黒須恵梨香（えりか）さん

＼みんなで筋トレ、続けて元気！／

百歳体操！

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。

Vol.19 シニアクラブ新堀会

シニアクラブ新堀会の百歳体操は、野栄地区社会福祉協議会が開催してくれた「いこいの広場」での体操紹介がきっかけで始まり、毎週木曜日に活動しています。

当初７人で始まった体操も、昨年新たに６人の入会があり、新たな交流の輪が広がっています。屋外での活動がしにくくなったシニア世代にとって、百歳体操とお互いの交流の機会は貴重なものとなっています。

活動場所 新堀丘コミュニティセンター

発足時期 令和２年１月

問高齢者支援課地域包括支援センター☎73－0033

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか。

給食センターからこんにちは

Menu No.119

地産野菜の彩り和風ミートボール

「第７回和食給食レシピコンテスト」から、主菜部門のレシピを紹介。椿海小６年・鈴木菜央さん考案の「地産野菜の彩り和風ミートボール」を給食用にアレンジしました。１月23日に「おどる!?大匝瑳膳」として給食で提供しました。

問学校給食センター☎70－2210

材料（４人分）

	豚ひき肉	200ｇ
	玉ネギ	40ｇ
	赤ピーマン	20ｇ
	マッシュルーム	20ｇ
A	下ろしショウガ	小さじ1/2
A	塩	少々
A	片栗粉	小さじ４
B	水	大さじ３
B	顆粒だし	少々
B	しょうゆ	小さじ４
B	砂糖	大さじ１と1/2
B	みりん	小さじ１
B	ネギ	12ｇ
B	片栗粉	小さじ1/2

＼ポイント！／

あんをしっかり絡めることで、美味しくいただけます。

作り方

❶玉ネギ、赤ピーマン、マッシュルームはみじん切り、ネギは薄い斜め切りにする。
❷豚ひき肉にみじん切りにした野菜とＡを加えてよくこね、適当な大きさに丸める。
❸油を引いたフライパンに❷を入れて焼く。
❹火が通ったら、Ｂを混ぜ❸に加えて煮立たせ、あんを絡める。

栄養価（１人分）

エネルギー134kcal　たんぱく質9.5g　脂質8.6ｇ　カルシウム8.0mg　食塩相当量0.7g