第60回全日本サーフィン選手権大会

舩越さんと伊藤さんが全国へ

「第60回全日本サーフィン選手権大会千葉銚子支部予選」が５月31日、旭市で行われ、ＳＭメンクラス（ショートボードメンズクラス）で舩越涼太さん（堀川）が３位、SMシニアクラス（ショートボードシニアクラス）で伊藤哲朗さん（今泉）が３位に入賞し、それぞれ全国大会への出場権を獲得しました。

舩越さんは、難しいコンディションの中でも、波を巧みに乗りこなし、実力を発揮して見事、全国大会への出場権を獲得しました。９月29日に宮内市長を表敬訪問した舩越さんは、「初めての全国大会。緊張しますが、“匝瑳”を有名にするため、優勝目指して頑張ります」と全国大会に向けて意気込みを語りました。

伊藤さんは、予選大会初戦から安定したライディングで試合を進め、ファイナルでの接戦を制し、全国大会への出場を決めました。10月５日に行われた宮内市長への表敬訪問で、「全国大会は、良い結果が残せるよう全力で頑張ります」と大会に向けた思いを話しました。

※大会は、10月８日～15日に北泉海岸（福島県）で行われました。

サーフィンの全国大会に出場した舩越さん（写真上）と伊藤さん

みんな みて! みて!!

アートギャラリー

絵の具とクレヨンを使って、お月様たちを描いたよ。はさみでウサギさんの耳を切るのが大変だったけど、楽しく作れたんだ。

あかしあこども園
小 西 智 己（ともき） くん

箱のハンドルを回すと、カエルがハエを追いかけるからくり工作。本物に近づけるため、色使いなどにこだわって作りました。

共興小学校６年
伊 野 瑛 人（えいと） さん

静かな夜に舞うチョウチョと桜。きれいなグラデーションを作るのに力を入れました。時間をかけて作成した自信作です。

八日市場第一中学校１年
椙 山 結 菜（ゆな） 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.35 飯倉台いきいき百歳体操 水曜会（13時コース、14時50分コース）

「都合や、体調に合わせ、無理なく続けよう。そして、楽しもう！いきいき百歳体操！」をモットーに、毎週水曜日の13時～と14時50分～の２コースに分かれて活動しています。

百歳体操から始まり、かみかみ体操、運動と体操で認知症を予防するコグニサイズなど約５種類の体操を１時間30分ほど行っています。口コミで評判が広がり、現在も参加者が増えています。興味のある人はぜひ一緒に活動してみませんか。

活動場所　飯倉台コミュニティセンター

発足時期　令和３年12月

問高齢者支援課地域包括支援センター☎73－0033

水曜会（13時コース）

水曜会（14時50分コース）

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.135

大豆ミートのタコライスの具

学校給食では、「未来のたんぱく源」「食品ロスを減らす」「ゴミを減らす」など、SDGsをテーマにしたメニューを提供しています。その中から、「未来のたんぱく源」と言われる大豆ミートを使ったレシピを紹介します。　**問学校給食センター☎70－2210**

＼ポイント！／

大豆ミートは、よく水気をきって調理することで美味しく仕上がります。蒸し大豆を使わず作ることもできます。その場合は、大豆ミート（乾燥）を85ｇにしてください。

材料（４食分）

- タマネギ……160ｇ
- 蒸し大豆……90ｇ
- ニンジン……80ｇ
- セロリ……15ｇ
- ホールトマト（缶詰）……150ｇ
- 油……小さじ１と1/3
- 大豆ミート（乾燥）……60ｇ
- みじん切りにんにく…小さじ１
- A
  - ケチャップ……大さじ１と1/2
  - ウスターソース……大さじ1/2
  - 塩……小さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1/2
  - コンソメ……小さじ1/2
  - チリパウダー…小さじ1/3
- シュレッドチーズ……20ｇ

作り方

1. 大豆ミートは水で戻し、よく洗い、水を切っておく。
2. タマネギ、蒸し大豆、ニンジン、セロリをみじん切りにし、ホールトマトを小さくカットする。
3. 鍋に油とみじん切りニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたらセロリ、ニンジン、タマネギを入れてよく炒める。
4. ❸にに大豆ミート、蒸し大豆、ホールトマトとＡを入れて水分がなくなるまで煮詰める。
5. 仕上げにシュレッドチーズを入れる。

栄養価（１食分）

エネルギー162kcal　たんぱく質14.2ｇ　脂質4.7ｇ　カルシウム107㎎　食塩相当量1.0ｇ