

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.32

サークルデータ

活動場所/豊畑小グラウンド
活動日/毎週土・日曜日
午前8時30分~午後5時

子どもたちの可能性を育てる「豊畑スポーツ少年団」

豊畑スポーツ少年団は、約50年前に市のスポーツ少年団が組織されたのに合わせて、野球チームとして結成されました。スポーツを通して礼儀正しく、あいさつができる子どもを育てることを目的に、小学校2年生から6年生までの男女20人が活動しています。

実戦で選手が育ってくれることを期待して、年間約20大会に参加し、練習試合も盛んに行っています。競った試合では気持ちが弱くなると負けてしまうので、全員で大きな声を出し、気持ちを強く持てるようにしています。そのため、粘り強く最後まで諦めないチームになりました。チームには足の速い選手が多く、練習でも走ることに力を入れているため、足を生かした試合展開が多いのも特徴です。



今年は地区の大会を勝ち抜き、県の新人戦にも出場することができました。一つ一つ試合に勝って、また県大会に出場することを目標にしています。

小学生の時期はいろいろなことを経験することで、子どもたちの将来の可能性が広がるため、野球以外にバドミントンやサッカー、ドッジボールなども行っています。野球に興味がある人はもちろん、外で体を動かすことが好きな人も見学や体験に来てみませんか。



実戦から学ぶ



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

小松菜は癖がないので、炒め物や和え物、汁物の具にも使われます。カルシウムやカロテン(体の中でビタミンAに変わる)が多く含まれていて、油で炒めるとさらに吸収が良くなります。

VOL.106 小松菜のあんかけ焼きそば

1人分の栄養価 エネルギー475kcal、塩分2.2g



材料 (4人分)

- 焼きそば用の麺…………… 4玉
- 長ネギ…………… 1/2本
- ニンニク…………… 1片
- ショウガ…………… 1片
- 豚こま切れ肉…………… 200g
- マッシュルーム…………… 10個
- 小松菜…………… 1束
- 湯…………… 2カップ
- A 酒…………… 大さじ2
- しょうゆ… 大さじ1と1/2
- オイスターソース…………… 大さじ1と1/2
- 片栗粉…………… 大さじ3

作り方

- ①小松菜は2cm幅、マッシュルームはスライス、長ネギ、ニンニク、ショウガは、みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、焼きそば麺をのせ、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③両面に少々こげ目がついたらほぐしておく。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)をひき、長ネギ、ニンニク、ショウガを炒めた後、豚肉を加え火が通ったら、マッシュルーム、小松菜を加え炒める。
- ⑤炒めた具によく混ぜ合わせたAを加え、沸騰したら水溶性片栗粉を回し入れて手早く混ぜ、とろみがついたらごま油(小さじ1)を加える。
- ⑥皿に麺をのせ、炒めた具をかける。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		[11月1日現在]	
[10月]	平成30年の累計	[10月]	平成30年の累計	[10月の移動]		人口	前月比
建物火災	2件 (9件)	事故件数	159件 (1,606件)	転入	148人	出生	53人
その他の火災	0件 (4件)	死亡者数	0人 (4人)	転出	121人	死亡	76人
						男	32,451人 (+13人)
						女	33,404人 (▲9人)
						世帯数	26,049世帯 (+34世帯)