

今月の健康料理



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
おかみっえ
岡川美津江さん

夏向きのさっぱりしたおすしです。簡単にでき、サラダ感覚で御飯がおいしくいただけます。

今月の料理 サラダ寿司



【材料…4人分】
ミニトマト……………16個
かいわれ大根……………1パック
うずら卵(ゆでる)……………12個
御飯……………(1杯180gとして)4杯分
かにかまぼこ……………6本
〔ドレッシング〕
酢……………大さじ2杯
サラダ油……………大さじ3杯
塩……………小さじ1/2杯

作り方

- 1 ミニトマトはへたを、かいわれ大根は根を取り、それぞれ2つに切る。
- 2 うずら卵とかにかまぼこを2つに切る。(かにかまぼこは、ほぐす。)
- 3 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、御飯に混ぜる。
- 4 かいわれ大根もとかにかまぼこを③に入れて混ぜ、器に盛る。
- 5 残しておいたかいわれ大根、うずら卵、ミニトマトを散らす。

栄養価 (1人当たり)
エネルギー 431kcal
たんぱく質 10.4g
塩分 1.4g

▼問い合わせ 保健福祉課
(しんた21内 ☎0100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group



柏木ジュニアーズ

野球を通して、仲間と協力する気持ちをはぐくんでいきます

『柏木ジュニアーズ』は、昭和58年に柏木野球スポーツ少年団として結成された少年野球チームです。現在、小学2年生から6年生までの17人の子どもたちが、毎週火・木・土・日曜日に、柏木町のグラウンドで監督の東條馨さんほか5人の指導者のもとで練習しています。

「今の子どもは、ひとりテレビゲームをするなど家にこもりがちのようですが、みんな一緒に何かに取り組むことも大切なことです。太陽の下でのびのびと競技する野球は、仲間と協力する気持ちをとっても大切にする団体競技。私たちは友情や忍耐力、敢闘精神などをはぐくむことを心掛けて指導しています」と東條さん。

ここ数年は、社会問題になっていく少年化や、サッカー人気などの影響で、野球選手の数も減る傾向にありましたが、大リーグでの日本人選手

「日ごろの練習からみんなで声を出し、チーム一丸となって試合に臨むことを大切にしています。試合に勝つことも大切ですが、まずは、走る・打つ・守るという野球の基礎をしっかり」と体で覚えてもらっています。そして、野球を通じてスポーツの面白さや仲間とともに汗を流す喜びを体験してほしいと思います。小学1年生から6年生までの小学生チームですから、選手の体格や野球のレベルもさまざまです。今まで野球経験がなくても、野球をしてみたいと思っただけでも入団できますよ」と東條さんは、チームの雰囲気話してくれました。

入会を希望する方は事務局の矢野さん(☎8854)までどうぞ。



▲一生懸命に練習する『柏木ジュニアーズ』の選手たち