

今月の健康料理



栄養のバランスが取り、消化吸収が良い、手軽な洋風雑炊です。冷めてもおいしくいただけます。

今月の料理

簡単リゾット



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
まつやまれいこ
松山禮子さん

【材料：4人分】
ご飯……………茶碗2杯（400グラム）
ほうれんそう……………60グラム
スライスチーズ……………2枚
ホールコーン……………大さじ4
コンソメ（固形）……………2個
水……………4カップ

作り方

ほうれんそうをゆで、2センチの長さに切る。
チーズを粗みじん切りにし、ホールコーンは水を切っておく。
なべを火にかけて、コンソメスープを作る。
にご飯を入れ、沸騰してから3分くらい煮て、とを加えなじませる。

栄養価
（1人当たり）
エネルギー 247キカロリ
たんぱく質 7.2グラム
塩分 1.4グラム

問い合わせ 保健福祉課

（しんた21内 ☎ 85 0 1 0 0）

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

青葉パワース

『青葉パワース』は、地域の子どもたちに、少年野球を通して、健康な身体と心を育てることを目的に、昭和59年に結成された少年野球チームです。団員は、小学1年生から6年生まで24人。毎週月・水曜日の放課後に、青葉小学校グラウンドで練習しています。

代表を務める山口登さんは「地域で子どもたちがスポーツに親しむことは大変良いことです。異年齢集団でのグループ活動ですから子ども同士がお互いに学び合いますし、楽しく仲間づくりもできます。チームに入っても、まわりになじめない子どももいますが、活動を続けているうちに見違えるように成長します。大会には年間10回ほど出場します。大会には年間10試合に勝つことも大切ですが、日々の練習から元気よく、大きな



元気よく、大きな声を出して、楽しくプレーしています



声を出して、楽しくプレーすることをモットーに活動しています。監督、コーチは、その辺を十分理解して指導してくれています。父母も練習や大会などには顔を出し、チームを支えてくれます。子どもを介して、大人同士の交流ができ、大変良い雰囲気です」と話してくれました。

小学校1年生からチームに入っている今井裕寛君（青葉小学校4年生）は「野球が好きで入りました。練習はきついけど、試合で勝ったときはうれしいです。友だちもたくさんできました。大きくなってもずっと野球をして、プロ野球選手になりたいです」と夢を話してくれました。
入会を希望される方は、事務局の今井さん（☎ 85 7 3 8 3）までどうぞ。