

# 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人あたり）  
エネルギー 247キロカロリー  
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

## 青葉パワーズ



元気よく、大きな声を出して、楽しくプレーしています

『青葉パワーズ』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



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、その辺を十分理解を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。