



ビタミンCが豊富なホウレンソウと柿をあえた、手軽で風味豊かな一品です。

今月の料理

ほうれん草と柿のゴマ和え



料理紹介  
登別市食生活改善推進員協議会  
おだももこ  
小田桃子さん

【材料…4人分】

- ホウレンソウ……………300g
- 干し柿……………中2個
- 黒ゴマ(市販されているペー  
スト状のもの)……………大さじ6
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1

作り方

(所要時間…約15分)

ホウレンソウをゆで、水にさらし、あくを取る。  
を絞ってから、3〜4センチくらいに切る。  
干し柿(生柿でもよい)を2つに割って種を取ってから、10等分くらいの薄切りにする。  
Aの調味料をよく混ぜ合わせ、とを加えて味をなじませる。

栄養価  
(1人当たり)

エネルギー	168 <sup>キ</sup> カリ
たんぱく質	5.3 <sup>グ</sup> ラ
塩分	0.7 <sup>グ</sup> ラ

問い合わせ 保健福祉課  
(しんた21内 ☎ 85 0 1 0 0 0)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

幌別サッカースポーツ少年団



仲間同士協力しあいながら明るく楽しく元気よくプレーしています

『幌別サッカースポーツ少年団』は、昭和60年に来馬サッカースポーツ少年団と幌別小学校サッカー少年団が合併して結成されたサッカー少年団です。  
現在、団員は幼稚園児から小学6年生まで41人。監督とコーチ5人のもと、練習や試合に汗を流しています。練習は、毎週土・日曜日に幌別小学校グラウンドで約5時間程度行い、グラウンドに雪が積もる時期には同校体育館も利用しています。  
「我々の少年団は、幅の広い年齢層で、また、体の大きさも体力も全く違う子ども同士が集まっています。上級生は下級生を思いやり、下級生は上級生などの言うことをきちんと聞き、仲間意識を強め、ともに協力しあいながら、『明るく、楽しく、元気よく』をモットーに活動をしています」と話すのは少年団の会長を務める阿部雅秋さん。



「室蘭・登別地区はとてもサッカーが盛んなところで、試合での勝ちにこだわりがちですが、サッカーを通してスポーツの面白さを知ってほしいし、他チームの選手との交流も大切にしています。子どもたちには、チームのためよりも、自分自身の将来のために頑張ってもらいたい。また、岩内町で行われる大会への遠征、札幌ドームでのフットサル大会などにも参加して子どもたちに、多く経験をもらい今後のサッカーにつなげていってほしい」と子どもたちへの期待を話してくれました。  
入団を希望される方は、事務局 佐川さん(☎ 88 0 5 7 3)までどうぞ。