



具がたくさん入ったさっぱりした味の汁物です。骨付きの鶏もも肉が味をぐっと引き立てます。

今月の料理

# さつまた汁



料理紹介  
登別市食生活改善  
推進員協議会  
熊谷のぶこさん

【材料…4人分】  
鶏もも肉(骨つき)……………300g  
ニンジン…50g、大根・里芋…各100g、こんにやく…1/2枚、干しシイタケ…4枚、長ネギ…1本、みそ…大さじ3/4、水…5カップ

### 作り方

(所要時間…約25分)

干しシイタケは水で戻し4つ切りに、鶏肉は3割の角ほどのぶつ切りに、ニンジンと大根は厚さ5mmのいちよう切りに、里芋は厚さ5mmの輪切りにする。こんにやくは一口大にちぎり、長ネギは小口切りにする。  
鍋に干しシイタケの戻し汁を加えた水と鶏もも肉を入れ、中火で煮、沸騰したら弱火にして、あくを取りながら15分ほど煮る。  
に野菜、芋、こんにやく、干しシイタケを加えて、柔らかくなるまで煮る。  
みそを溶かして一煮立ちさせ、長ネギを加え、火を止める。

栄養価  
(1人当たり)  
エネルギー 165kcal  
たんぱく質 11.5g  
塩分 1.7g

問い合わせ 健康推進課  
(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

# 仲間たち

Group



## 登別バドミントンスポーツ少年団

登別バドミントンスポーツ少年団は、昭和57年に結成。小学1年生から6年生までの会員24人は、毎週土曜日に総合体育館や富岸青少年会館で練習しています。  
バドミントンは、季節を問わず楽しむことができる室内競技。「下半身や上腕部、腹・背筋など全身が鍛えられるスポーツです」と話すのは大山直人団長。「競技力の向上中心の少年団もあります。が、小学生にとって無理なトレーニングは禁物ですね。我が団は『心と体を鍛える』が創立以来のテーマです。しかし、バドミントンを続けることにより瞬発力や機敏性が養われ、卒団してからほかのスポーツに挑戦しても応用が利きますね」と大山さん。中学、高校へ進学後もバドミントンを続け、全道大会などで活躍する卒団生も

バドミントンの試合や練習、交流などで心と体を鍛えています



たくさんいます。  
団ではバドミントンの練習のほか、キャンプや登山を楽しみながら子ども同士や親、指導者との交流を大切にしているほか、総合体育館周辺を清掃する奉仕活動も毎年必ず行っています。  
また、団の親の会が毎年発行する活動記録『わかば』には、団員それぞれがバドミントンへの思いを作文にして寄稿しています。  
最上級生になった富岸小6年の安藤優君は「もっと練習をして、一つでも多く試合で勝ちたいです」とはりきっています。  
創立20周年を迎えた当少年団は、4月19日(土)に、卒団生などを交えた創立記念交流大会や式典を行う予定です。  
入団を希望される方は、高畑さん(☎ 827670)までどうぞ。