

『ひかわスポーツクラブ』だより

はじめまして、ひかわスポーツクラブ・クラブマネジャーの齋藤久允です。4月に本格的に活動を始めて、2か月がたちました。各種目、皆さんいい汗を流し、笑顔で、楽しく活動しています。

事務所も4月からオープンし、文化センター2階に構え、様々なクラブに関する作業を行っています。会員の皆さんだけでなく、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる、クラブ事務所にして行きたいと思っています。

4月からの本格的な活動スタートに伴い、「地域の元気づくり」を目的とした、地域活性化プロジェクトを立ち上げ、園児向けに、巡回スポーツ教室を、各園（所）訪問し、行ってきました。子どもたちの笑顔が、地域の活性化に繋がって行けるよう、ひかわスポーツクラブは「地域の元気づくり」をサポートしていきます。

活動報告

「地域活性化プロジェクト」第一弾として、保育園（所）を訪問し、巡回スポーツ教室を行いました。



▲5月11日 月乃輪保育園



▲5月12日 浄立寺保育園



▲5月13日 吉野保育園



▲5月18日 ダーナ保育園



▲5月25日 常葉保育所



▲5月26日 宮原慈光保育園

専門の有資格者が、子どもたちと楽しく遊び、遊びの中で体作りを促すスポーツ教室は、好評をいただいています。実施していただいた園（所）の皆さまには大変感謝しています。ありがとうございました。

【指導者紹介】

(N) エスペランサ熊本

齋藤久允（たこやきコーチ）公認キッズリーダーインストラクター・サッカー B 級指導員

松嶋純也（じゅんコーチ）公認キッズリーダーインストラクター・サッカー C 級指導員

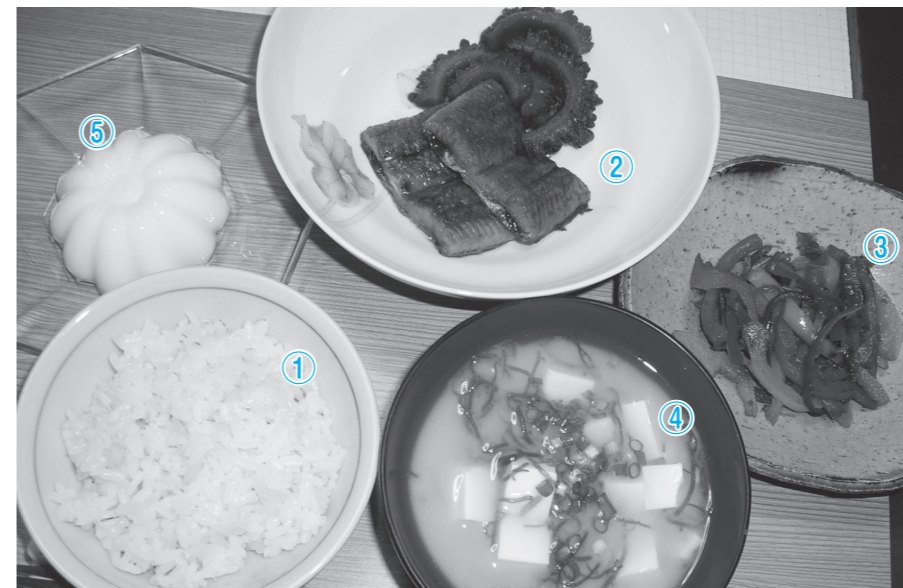
池崎弘幸（いけコーチ）公認キッズリーダー・サッカー C 級指導員

皆さん楽しかったですか？今度は、ひかわスポーツクラブでお会いしましょう。

ひかわスポーツクラブでは、随時申し込みを受け付けています。



お申し込み・お問い合わせ先 氷川町文化センター内 ひかわスポーツクラブ事務所・生涯学習課 ☎52-5860(直通) FAX52-7060



①《麦ごはん》

【材料】 精白米 1合、押し麦 15g

②《うなぎとゴーヤの炊き合わせ》

【材料】

うなぎの素焼き 1尾、ゴーヤ 130g (1/2本)、出し汁 100cc
砂糖 大2/3、しょうゆ 大1、みりん 2/3、料理酒 2/3

【作り方】

1. うなぎは4～6切れに切る。
2. ゴーヤは縦に割り種とワタをとり、1cmに切る。
3. 出し汁と調味料を煮立てて、うなぎとゴーヤを煮る。

③《3色ピーマンのおかか炒め》

【材料】

ピーマン 2個、赤パプリカ、黄パプリカ 各1/2個、サラダ油 適量、削り節 1パック、しょうゆ 小2

【作り方】

1. 細切りにして、炒める。
2. 火が通ったら、削り節としょうゆをからめる。

④《もずくと豆腐のみそ汁》

【材料】 洗いもずく 30g、絹ごし豆腐 1/3丁、出し汁 300cc、みそ 大2

⑤《ココナッツミルクゼリー》（ゼリー型4ヶ分）

【材料】

牛乳 200cc、ココナッツミルク 50cc、砂糖 30g、ゼラチン 1袋 (5g)

【作り方】

1. 牛乳とココナッツミルクを混ぜて、火にかけ砂糖を溶かす。
2. 砂糖が溶けたら、ゼラチンを溶かして、型に流して冷やし固める。

ると言われています。

またモルデシンは、苦味成分

の一つで肝機能を高め、胃腸を刺

激して食欲を増進させる作用があ

ると言われています。

有効成分として「チャリンチン

と「モルデシン」があり、チャ

リンチンは、すい臓の動きを活性

化し、インスリンのような働きを

して血糖値降下作用があるよう

です。

沖縄では「ゴーヤ」熊本では「に

がごり」と呼ばれていて、苦味が

特徴的な夏の野菜です。ビタミン

Cが多く含まれています。

ビタミンCは、熱や空気に弱く

水に溶けるテリケートなビタミン

ですが、ゴーヤのビタミンCは熱

を加えても損失が少ないと言わ

れています。



健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きな力ギを握っています。毎日の食事と栄養を中心に健康づくりについて管理栄養士と一緒に学びましょう。梅雨があけると、いよいよ夏本番、セミの鳴き声が響きわたります。蒸し暑いので、冷房の効いた部屋が快適ですが、汗をかかないと、だるい、疲れやすいなどの症状が表れやすくなります。今年は「節電」が必要と言われていますので、体にとっては、かえっていいかもしれません。さて、7月21日は、土用の丑の日です。うなぎを使ったメニューを紹介します。

健康の輪

※健康の輪とは、運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。

今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう！

- ①麦ごはん……主食
麦は、夏バテを防ぐビタミンB1が含まれます。
- ②うなぎとゴーヤの炊き合わせ……主菜
うなぎは、ビタミンAが豊富です。視力調節にかかせません。
- ③3色ピーマンのおかか炒め……副菜
色どりも鮮やかで、ビタミン類も豊富に含まれます。
- ④もずくと豆腐のみそ汁……汁物（副菜）
- ⑤ココナッツミルクゼリー……牛乳・乳製品
不足しがちな乳製品が摂れます。

