

輝くすかがわ人

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.17

第75回福島県陸上競技選手権大会・第66回福島県高等学校体育大会代替大会県南地区予選会(女子)の100m(12秒27)と走り幅跳び(5m29cm)で高校生を抑え優勝し、2種目制覇を果たした成田朱里さんを紹介します。

Q1 陸上競技を始めるきっかけは？

小さい頃から体を動かすことが好きで、特に走ることが大好きでした。小学3年生の冬に「福島大学トラッククラブ」の体験会に参加して、陸上競技に出会いました。

Q2 陸上競技の魅力とは？

走り込みなどの練習は正直つらいです。でも、一緒に頑張るチームメイトとつらさをも共有しながら切磋琢磨し、一生懸命に努力した結果が記録につながることです。

Q3 今後の目標は？

10月のジュニアオリンピック(国内大会)で、悔いが残らないようベストを尽くしたいです。これからも「基本的な挨拶やお礼、感謝の気持ち」を常に心掛け、家族や指導者の方々に結果で恩返しをしたいです。



ジュニアオリンピックで自己ベストを出したいです



第一中学校(3年)
成田朱里さん

感謝を胸に、結果で恩返しを



プロの技術を 自分のモノに

— 福島レッドホープスの野球教室 —

8月12日、牡丹台野球場で福島レッドホープスが野球教室を開き、市内の小・中学生約50人が参加しました。

小学生はキャッチボールや捕球のコツを、中学生はノックの指導を受け、少しでも上手になろうと、選手たちの話に真剣に耳を傾けていました。



ウォーミングアップは念入りに

減塩はあなたの健康守ります！

学校給食
人気メニュー

File.2

副菜

かむ回数を増やすために考えられました。ごぼうにツナとマヨネーズがよくなじみ、食べやすくなっています。

かみかみごぼうサラダ 1人分 野菜70g



1人分の栄養素量 エネルギー 138kcal たんぱく質4.2g
脂質10.6g 炭水化物4.9g カルシウム40mg 食塩相当量0.7g

主な材料(2人分) —
ごぼう …………… 1/2本 白いりごま …………… 少々
にんじん …………… 1/4本 マヨネーズ …… 大さじ1と1/3
きゅうり …………… 1/2本 ④しょうゆ …… 小さじ1/3
ツナ缶(油漬) …………… 30g 塩・こしょう …… 少々

- ①ごぼうは、長さ5cm程度のせん切りにし、水にさらしておく。
- ②にんじん、きゅうりもごぼうと同じ長さのせん切りにする。
- ③ごぼうとにんじんをゆで、ざるにあげてしっかり水気を切る。
- ④ボウルにツナ(油を切る)、白いりごま、④を入れよく混ぜ、きゅうり、③のごぼうとにんじんを加えあえる。



よくかんで「いただきます」

栄養のポイント！

食物繊維が豊富なごぼうは、腸の運動を刺激します。よくかんで、ゆっくり食べると満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。



暑い日のプールは最高だね！

高校生が楽しくお手伝い

— サマーショートボランティア —

市内の高校生が児童・福祉施設などで職場体験を行うサマーショートボランティアが、8月3日から18日まで行われました。

8月4日、双葉こどもの園では、参加した生徒が、園児たちとプールで水遊びや保育の補助をしながら交流を深め、ボランティアの大切さを学んでいました。



宇宙への希望を種に託しながら丁寧に採取しました

須賀川の牡丹の種、宇宙へ！

— (一財)ワンアース 東北復興宇宙ミッション —

8月13日、須賀川牡丹園で、第三小・第三中の児童・生徒やその保護者が、宇宙へ向けて運ばれる牡丹の種を採取しました。このミッションは、東日本大震災からの復興に対する支援への感謝を宇宙から全世界に発信する事業で、採取された種は、来年3月に国際宇宙ステーションに向けて旅立ち、帰還後、復興や地域振興に活用されます。