

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.22

令和元年8月に全国小学生学年別柔道大会に出場した真壁創志さんを紹介합니다。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、大会は開催されませんでしたが、所属する石背柔道スポーツ少年団で次の目標に向かって日々稽古に励んでいます。

Q1 柔道を始めたきっかけは？

自分に何かスポーツをさせたいと考えていた母が柔道を勧めてくれました。柔道場を見学したときに、先生や先輩方の技をかけ合う姿が格好良いなと思い、始めました。

Q2 練習で心掛けていることは？

少しでも柔道が上達するように、先生や強い選手から様々なことを学ぶようにしています。また、クラブではキャプテンを任されているので、後輩たちをまとめながら、お手本になれるように練習しています。

Q3 今後の目標は？

中学1年生から全国大会に出場することです。また、一生懸命練習に取り組み、将来はオリンピックで金メダルがとれるような柔道家になりたいです。



得意技の内股で再び全国大会出場を目指します。



稲田学園(6年)
真壁 創志 さん

夢は、
世界一の柔道家



伝統行事を楽しく学ぼう！

— 団子さし体験 —

1月15日、白江小の児童たちが無病息災などを願って行われる小正月の伝統行事「団子さし」の由来や飾りの意味などを学び、体験しました。

団子粉を練り、着色、ゆで上げと様々な工程があり大変でしたが、ミズキの枝に色とりどりの団子と折り紙などを楽しく飾り付けることができました。

減塩はあなたの健康守ります！

食改さんのおすすめレシピ

File.20

主菜

ほうれんそうの緑と卵の黄色が鮮やかな1品。最後にごま油で風味をプラスしています。

ふわふわ卵炒め

1人分 野菜105g

主な材料(2人分)

豚もも肉薄切り 50g
しょうが(せん切り) 少量
ほうれんそう 150g
しいたけ 20g
きくらげ(乾) 1g
たけのこ水煮・赤ピーマン 各20g
卵 2個
油 小さじ1

水 50cc
鶏ガラスープの素 2g
塩 0.2g
A こしょう 少量
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/3
片栗粉 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

- ① ほうれんそうはさつとゆで3cm長さ、きくらげは戻して食べやすい大きさ、たけのこはゆがいて薄切り。ほかの材料は、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② Aの材料を合わせ、調味液を作る。
- ③ フライパンに油半量を熱し、溶き卵を入れ手早く混ぜ、取り出しておく。残りの油で豚肉としょうがを炒め、肉の色が変わったら野菜を入れ炒める。
- ④ ②を入れ、煮立ってとろみがついたら卵を戻し入れ、ごま油を回しかける。



佐藤洋子さん

柴田満喜子さん

栄養のポイント！

ほうれんそうはビタミンやミネラルが豊富な野菜で、貧血予防にも効果があります。冬の露地ものは夏よりも特に栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。



1人分の栄養素量 エネルギー 223kcal たんぱく質15.1g
脂質14.4g 炭水化物7.6g カリウム821mg 食塩1.0g



高校生たちが2周年をお祝い！

— tetteで青春(アオハル) —

1月9日から11日まで、tette2周年記念「tetteで青春」を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ステージ発表は取りやめビデオ上映となりましたが、高校生の合唱や演奏に温かい拍手が送られていました。

各校美術部などの力強い作品や活動を紹介するパネルが展示され、来場者から感心の声が聞かれました。



一筆に込めた思いを感じて

— 新春書道展・席書大会審査会 —

1月11日、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため新春書道展・席書大会は中止になりましたが、一次審査を通過していた148点の作品の中から各入賞作品を選ぶ審査会が行われました。

来年は子どもたちが一堂に会して筆を運ぶ「席書大会」が行われることを願います。