

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.39

小学1年生からソフトテニスを始めた双子の姉妹は、小学2年生で県予選会を突破し、以後4年連続で全国大会の出場権を獲得。今年3月に行われた第21回全国小学生ソフトテニス大会のダブルス女子で準優勝に輝いた大武姫菜さんと夢菜さんを紹介しします。



西袋第一小学校(6年)

おおたけひめな ゆめな
大武姫菜さん 夢菜さん

日本一になりたい!!

Q1 ソフトテニスを始めたきっかけは？

小さい頃から体を動かすことが大好きで、2人でペアを組んで試合に出られるスポーツを両親と一緒に探していました。その頃、ソフトテニスの体験会に参加し、ボールを打ったり走ったりするのが楽しかったので始めました。

Q2 お互いのことをどう思いますか？

(姫菜さん)夢菜は、勝負事になるとライバル的な存在ですが、信頼でき、頼りになる人です。

(夢菜さん)姫菜は、私の事を一番に理解してくれて、家族であり、ライバルであり、親友でもある存在です。

Q3 将来の夢は？

(姫菜さん)消防士になることです。災害などの時、みんなを助けている姿を見て「カッコイイな」と思ったのと、体を動かすのが好きだからです。

(夢菜さん)中学校の先生になることです。ソフトテニスが続けながら、部活の顧問としてソフトテニスを教えたいです。



サウスポーで力強いストロークが持ち味の姫菜さん(写真右)と前衛でのツイストなどボールコントロールが得意な夢菜さん



研鑽称える仲間の手

— 中体連岩瀬支部総合体育大会 —

5月31日～6月2日、中体連岩瀬支部総合体育大会が牡丹台野球場などを会場に行われ、12種目で中学生たちの熱い戦いが繰り広げられました。

選手たちは、これまで練習してきた成果を発揮するべく、仲間と力を合わせて全力でプレーしました。新型コロナウイルス感染防止のため、無観客での開催となりましたが、仲間からは応援と励ましの大きな拍手が送られていました。



開放的な空間に笑顔広がる

— 国民体育大会予選大会兼県グラウンド・ゴルフ交歓大会 —

6月3日、福島空港公園緑のスポーツエリアで国民体育大会予選大会兼県グラウンド・ゴルフ交歓大会が行われ、県内各地から約380人が出場しました。

出場した皆さんは、一面に緑の芝生が広がる開放的な広場で、優勝や自己ベストを目指し、楽しみながら気持ちよさそうにプレーしていました。



ふわっとスキップ 一緒にダンス

— みんなで踊ろう！ポータンソング♪ —

6月14日・15日、本市マスコットキャラクター「ポータン」のプロモーションビデオ「みんなで踊ろう！ポータンソング♪」の撮影に協力した保育施設に、ポータンソングのCDとDVDがプレゼントされました。

第一保育所では、ポータンソングに合わせて、園児がポータンと一緒に元気いっぱいのダンスを披露しました。

免疫力を低下させないバランス食！

食改さんのおすすめ
レシピ File.34

副菜

うま味の詰まったツナ缶の汁を使うことで、薄味でもおいしく感じられます。

1人分 野菜20g

ひじきとツナの煮物

主な材料(2人分)

乾燥芽ひじき …… 4g	ツナ缶 …… 20g
にんじん …… 20g	水 …… 1/2カップ
じゃがいも …… 70g	①しょうゆ …… 小さじ1
さやいんげん …… 20g	はちみつ …… 小さじ1

①芽ひじきは水で戻し、ザルにあげて水気を切る。にんじんは3cm長さの千切りにする。じゃがいもは皮をむいて、拍子木切りにする。さやいんげんは、斜め薄切りにする。

②鍋に①、ツナ(汁ごと)、②を入れ、中火にかける。沸騰したら火を弱め、煮汁がほとんど無くなるまで煮詰める。

栄養のポイント！

ひじきに多く含まれる食物繊維は、血糖値の急上昇を抑制する働きがあり、生活習慣病の予防・改善が期待できます。食事の始めに食べるとより効果的です。



遠藤良枝さん



1人分の栄養素量 エネルギー 67kcal たんぱく質3.0g
脂質2.3g 炭水化物10.9g 食物繊維4.2g 食塩0.6g