

スポ魂

スポーツ少年団員よ、
大志を抱け!

No.1



大崎ソフトボールスポーツ少年団は、昭和49年に設立され活動してきましたが、団員の減少により平成25年4月からは大崎・中沖・持留MSの3つの少年団を統合・再スタートし、現在は団員16名で日々練習に励んでいます。

大崎ソフトボールスポーツ少年団

岩元貴幸監督に伺いました。

ソフトボールの魅力は？

試合終了まで何が起こるか分からない奇跡と感動のスポーツです。また、打ったり、投げたり、走ったりと得意分野を生かして活躍できるのも魅力のひとつです。

グラウンドに入る際に一礼していましたね。

人・物への感謝を忘れないようグラウンドの入退場では必ずさせていきます。

少年団活動を通じて感じてほしいことは？

ソフトボールや野球を続けてほしいのももちろんですが、成長していく過程で社会に出てどこに行っても



も通用する人間性を養ってほしいと思います。あいさつや感謝の気持ち、物を大切にし相手への思いやりなど。社会の中での役割、役目をきちんとやれるようになってほしいです。一生懸命にいろいろと頑張ってください。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト

監修 (株) KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ

menu.13

さつまいも黒糖蒸しパン

【栄養価/1食あたり】

熱量	96kcal	脂質	0.4g
炭水化物	21.1g	食塩相当量	0.2g
たんぱく質	1.5g		
糖質	20.2g		

【材料/1人分】

小麦粉	12g	塩	0.05g
ベーキングパウダー	0.6g	卵	2g
		水	10g
黒砂糖	8g	さつまいも	15g

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・塩を合わせて振るっておく
- ②さつまいもは1cm角のコロコロに切り、蒸しておく
- ③①に溶いた卵と水を加えてよく混ぜる
- ④③に蒸したさつまいもの半量を加えて混ぜる
- ⑤アルミカップに④を流し入れ、残していた半量のさつまいもを上を飾る
- ⑥蒸し器で強火で15分程蒸す。竹串を刺して生地が付いてこなければ蒸し上がり

ポイント

さつまいもと黒糖で鹿児島と糖質を一度に味わえるおやつです。

