

スポ魂

スポーツ少年団員よ、
大志を抱け!

No.7



大崎JVC(ジュニア・バレーボール・クラブ)少年団は、男子8名で元気に活動しています。9月16日に行われた「大始良大会」では優勝することができました。今は11月24日に開催される「県男女優勝大会」に向け、特訓中です!

大崎JVCスポーツ少年団

寺田監督に伺いました。
バレーボールの魅力とは?

バレーボールの魅力とは、チームメイト全員で1つのボールを繋いでいき、1点をみんなの力でとるところだと思っています。

少年団活動を通じて感じてほしいことは?

私は、子どもたちの自主性を尊重しています。試合では、自分たちで作戦を考え互いに話すよう指示しています。全員が輝くチーム作りを通して、出会った仲間を大切にしてほしいと思います。



キャプテンにインタビュー!

僕は大崎JVCでキャプテンをしています。ポジションはレフトです。常に相手コートの空いているところを探して考えてプレーするように心掛けています。

6年生が多いチームなので、このメンバーで中学校でも一緒にバレーボールをしたいです!



▲大崎JVCキャプテン 寺田 京介くん

『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.19

鉄カルふりかけ

【栄養価/1食あたり】

熱量……………	77kcal	食物繊維…………	2.3g
たんぱく質…	3.5g	食塩相当量…………	1.4g
炭水化物…………	3.6g	カルシウム…	148mg
脂質……………	5.8g	鉄……………	1.5g

【材料/1人分】

大根葉……………	50g	ごま油……………	5g
しらす干し…………	5g	食塩……………	1g
干し椎茸……………	1g	みりん……………	0.2g
いりごま……………	3g		

- ①大根葉はさっと湯がいて水気を絞り、細かく刻んでおく
- ②干し椎茸は戻してみじん切りにする
- ③フライパンにごま油を入れて、大根葉・しらす干し・干し椎茸を炒める
- ④食塩とみりんを加えて水分がなくなるまで炒める

ポイント

カルシウム豊富なしらすと鉄分豊富な大根葉にカルシウム吸収を助けるビタミンDの豊富な干し椎茸も加えた、栄養満点ふりかけです!

