

## 団員大募集中!

初心者大歓迎です!男女問わず、校区問わず、幅広く募集しています!まずは、見学からでもお越しください!!!

【練習場所】大崎小体育館  
【練習日】毎週火・水・金  
【練習時間】17:00~19:00

【お問い合わせ先】育成会長 西濱 京平 ☎080-5283-5715



大崎バレーボールスポーツ少年団は、男子3名、女子7名の混合チームで活動しています。チームの雰囲気は、とても明るく6年生が下級生をまとめてくれる仲間意識がとても強いチームです。

私はいさつはもちろんですが、特に『返事』に力をいれています。バレーボールは1つのボールをみんなで繋いでいくスポーツです。気持ちよく「はいっ!」とお互いと言えることが試合でも大切だと思っています。チームの仲間を大切に、仲間がいることへのありがたさを感じてほしいと思います。

どのように指導していますか?

# 大崎バレーボールスポーツ少年団

栢山監督に伺いました。

どんなチームですか?



No.9



大崎バレーボールスポーツ少年団は、毎週火・水・金曜日に大崎小学校体育館で元気いっぱい活動しています。団員は10名です。今は、サーブ強化を中心に練習に励んでいます。

『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.21

### 里芋とコンニャクの田楽

#### 【栄養価/1食あたり】

熱量……………	65kcal	炭水化物…	12.4g
たんぱく質…	2.2g	一糖質……	10.1g
脂質……………	0.8g	一食物繊維…	2.3g
食塩相当量……	1.1g		

#### 【材料/1人分】

里芋……………	50g	☆砂糖……………	2g
コンニャク…	30g	☆みりん……………	3g
だし汁……………	50g	(飾り)	
(味噌)		すりごま……	0.5g
☆赤味噌……………	8g	ゆずの皮……………	1g

- ①コンニャクは食べやすい大きさに切り、サッとお湯でゆがく
- ②里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る
- ③鍋にコンニャク・里芋を入れて、ひたひたになるまでだしを入れる
- ④別の鍋に☆調味料を入れてひと煮立ちさせる
- ⑤器にこんにゃくと里芋を盛りつけ、④を上からかける
- ⑥上にすりごまをちらし、ゆずの皮を飾る

#### ポイント

里芋とコンニャクとともに食物繊維が摂れます

