

頑張れちづっ子!

智頭シャトル Jr



智頭小1年～6年の女子14人、男子5人、計19人が毎週月・水・金曜日に智頭小学校体育館で練習しています。

地元の監督、コーチ(2人)のご協力により、初心者から上級者まで熱心に指導をいただいています。

バドミントンは、広く一般に楽しまれており、競技としての奥深さと簡単にできるスポーツとしての楽しさの、両面を兼ね備えています。

子どもたちは、日々の練習の中で、自分を前に前にと「翔」く気持ちを持ち続けながら、粘り強く元気いっぱいシャトルを追いかけています。

また、大会等では、子どもたちが自ら審判を行い、競技のルールや公平な判断力を学んでいきます。

これから寒い季節に向かい、どうしてもお家に引きこもりがちになりますが、バドミントンは天候に左右されないスポーツです。興味のある人は気軽に顔をのぞかせてください。お待ちしております。



体もぽかぽか♪ 食物繊維たっぷりレシピ

毎年2月は『生活習慣病予防月間』です。肥満・高血圧・糖尿病といった生活習慣病を予防する上で欠かせないのが、第6の栄養素といわれる“食物繊維”です。

食物繊維が豊富な食材

- *野菜
- *きのこ類
- *海藻類
- *豆類

毎回の食事で意識して食べましょう!



* ごぼうのポタージュスープ *



1人分栄養価
 エネルギー：
184kcal
 食物繊維：
2.9g
 塩分：1.0g

材料：2人分

- | | | | | |
|-------|------|---|------|--------|
| ごぼう | 1/2本 | / | にんじん | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | / | バター | 20g |
| 小麦粉 | 大さじ2 | / | 水 | 1カップ |
| コンソメ | 1/2個 | / | 牛乳 | 1/2カップ |
| 塩コショウ | 少々 | | | |

作り方

- ①ごぼうは斜め薄切りにして水にひたし、アク抜きする。にんじんと玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②水気を切ったごぼう、にんじんと玉ねぎをバターで炒め、しんなりしてきたら小麦粉を振りいれて粉っぽさが完全になくなるまで弱めの中火でよく炒める。
- ③②に水とコンソメを加え、煮立ってから約3分程煮込んだら火を止めてそのまま冷ます。
- ④③がほんのり温かい程度に冷めたらミキサーに入れ、約1分～1分半混ぜる。
- ⑤④を鍋に移して牛乳を加え、一煮立ちさせて塩コショウで味を調える。