

スポーツ

第43回

猿島地域体育祭

とき 11月3日

ところ 猿島中学校

▼行政区対抗

優勝 沼の田

準優勝 前原

第3位 中生子東

◎少年少女対抗リレー

▼男子の部

優勝 岩井第二分館

準優勝 七重分館

第3位 猿島剣友会A

▼女子の部

優勝 岩井第一MBC(A)

準優勝 七重分館

第3位 岩井第二分館

▼合併10周年記念玉入れ

優勝 山上・井岡

前山・砂崎

各競技のほか、パフォー
ンス集団「サムライ・ロック・
オーケストラ」によるバトン
トワリングや跳び箱などの
パフォーマンスが繰り広げら
れ、会場から大きな歓声があ
がりました。



▲跳び箱 16段に挑戦した落合弾くん
(猿島中3年)と池谷直樹さん



▲少年少女対抗リレー決勝(右:男子の部 左:女子の部)



食育

親子cooking

おやこッキング

☆朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは
元気のもと!☆



■ 1人分のエネルギー 145kcal

和風クリーム煮



【材料1人分】

かぶ……………60g
にんじん……………30g
しめじ……………20g
ほうれん草……………20g
ベーコン……………10g
水……………60ml
和風だしの素……………少量
みそ……………3g
牛乳……………50ml
片栗粉……………大さじ1
こしょう……………少々

《作り方》

- ①各野菜、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に、にんじん・かぶを入れ一度茹でこぼし、分量の水を加える。沸騰したら他の具材を入れ、火が通ったらだしの素・みそを加える。温まったら弱火にし牛乳を加える。沸騰させないように煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけ、こしょうを加える。