

第48回 熊野駅伝大会

この日のために練習を重ねてきた各チームの選手が、皆様のご協力のもとタスキをつないで走破します！

岡熊野駅伝大会実行委員会事務局（町民体育館内） ☎854-7695

☎2月13日(日)雨天決行

※積雪・凍結・感染症拡大状況によっては中止をする場合があります

	子ども会 の部	女子の部 一般2部	一般1部
受付 (時間厳守)	8:00~9:00		9:00~10:00
スタート	10:00	11:00	12:00

☎町民グラウンド発着による町民グラウンド周辺

▷コース (図参照)

開催要項に記載のコースと変更しております。

▷区間と距離

	一般2部 女子の部 子ども会の部	一般1部 中学生の部	中学生の部 区間
第1区	1.5K	3.0K	男子
第2区	1.5K	1.5K	女子
第3区	1.5K	3.0K	男子
第4区	1.5K	1.5K	男子
第5区	1.5K	3.0K	女子



シニアダーツ教室 参加者募集

プロのダーツプレイヤーがダーツの面白さを伝えます！またダーツで養われるバランス感覚は脳の活性にも繋がると言われています。ダーツを楽しみながら健康の維持・向上をしませんか？

☎1月22日(土)~令和5年1月28日(土)全24回
9:30~11:30

※会場の都合により他曜日の場合もあります

▷講師・宮中淳平 (JAPAN試験監督・JAPANプロダーツプレイヤー)

☎熊野町民体育館 大会議室

☎町内在住者の60才以上

¥1,000円/月 (税・保険料込み)

定16人

☎1月11日(火)9:00から申込開始。(先着順)

申込み用紙に必要事項をご記入の上、参加費と共に、町民体育館へご提出ください。

※申込用紙は町民体育館および各公民館にあります。

☎町民体育館 ☎854-7695

全国大会出場おめでとうございます

10月31日(日)に安佐北区スポーツセンターで行われた「第1回全日本少年少女空手道選抜大会選考会」で、スポーツ少年団 拳志キッズの尾川悠さん(第四小6年・川角)が中国地区県小学生女子団体形選考会で優勝、苜蒲征磨さん(第四小6年・川角)が、同男子団体形選考会で優勝、佐々木菜梨さん(第四小3年・呉地)が同3年女子形選考会で優勝、渡邊夏穂さん(第三小1年・川角)が同1年女子形選考会で優勝されました。

この結果により、2月11日(金)~12日(土)に、宮城県総合運動公園で開催される「第1回全日本少年少女空手道選抜大会」に出場されます。



◀左から、渡邊さん、尾川さん、苜蒲さん、佐々木さん



食べ方の習慣を見直しましょう！

私たちは食事をするとき、目の前にある食べ物に注目がちですが、実は食べ方にもよし悪しがあります。食事の際には自分の食べ方にも気をつけてみましょう。

規則正しい食生活を心がけましょう

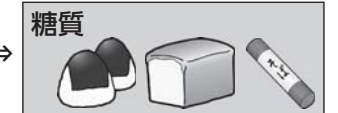
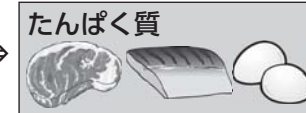
食事を抜いてしまうと、必要な栄養素が十分にとれなくなります。また、不規則に食事をする食べ過ぎを招き、肥満になりやすくなってしまいます。食事は1日3回規則正しくとりましょう。

朝食 昼食 夕食

ひと口30回！よく噛んで食べましょう

よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。また唾液の分泌が増え、食物が細かくゆっくりに食道や胃を通るため、消化器官に負担をかけずに消化することができます。噛んでいる間はいったん箸を置くと、噛むことに集中できて、早食い防止にもなります。

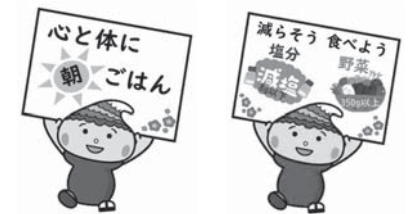
食べる順番は



空腹時にご飯やめん類を食べると、血糖値が急上昇します。すると、すい臓から血糖値を低く抑えようと「インスリン」というホルモンが大量に分泌されます。インスリンは脂肪を蓄える性質があるため、肥満に近づきやすくなります。インスリンの過剰な分泌を防ぐために、食事は食物繊維の多い野菜からとりましょう。

食育ロゴマークができました！

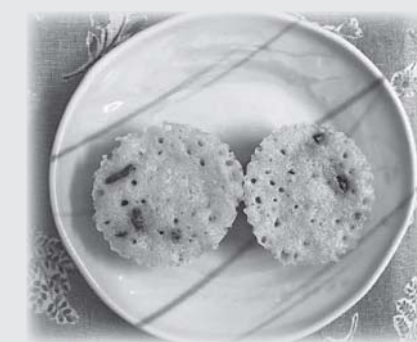
熊野町では年に2回、食育連絡会を開催しています。今年度は熊野町みんなの共通目標【朝ごはんを食べよう・減塩・野菜を食べよう】を知ってもらうための、食育ロゴマークを作成しました。次回の連絡会ではロゴマークの活用方法について、意見交換していく予定です。



【材料】
 ・にんじん 20g
 ・レーズン 20g
 ・卵 10g
 ・牛乳 10g
 ・砂糖 4g
 ・調合油 3g
 ・ホットケーキミックス 30g
 ※耐熱カップ (8号) 2個

【作り方】
 1 混ぜる
 ボウルに卵を入れ泡立て器で混ぜた後、牛乳、砂糖、油を加え混ぜる。ホットケーキミックスを加え切るように混ぜ、粉っぽさが少し残るくらいになったら、にんじんとレーズンを入れ軽く混ぜる。
 2 空気を抜く
 スプーンでカップに生地を入れ、平らな面に落とし空気を抜く。
 3 焼く
 500Wのレンジで4分加熱し、表面が乾き、竹串を刺しても生地がくっつかなくなったらできあがり。
 レンジを使用しなくても、フライパンに2cmくらいのお湯を入れカップを並べふたをして弱火で10分ほど温めていただいてもしっとりとした食感が美味しくいただけます。

【健康メモ】食事でなかなか野菜をとれない人はおやつで野菜を摂ってみてはいかがでしょうか。(健康推進課)



今月は、養護老人ホーム和楽園の管理栄養士の藤川さんおすすめレシピをご紹介します。

「体によいおやつ」 人参とレーズンの蒸しケーキ

