

# スポ魂

スポーツ少年団員よ、  
大志を抱け!

No.4



昭和46年に登録された大崎水泳スポーツ少年団は、現在、男子7名、女子17名、計24名で元気に活動しています。

## 大崎水泳スポーツ少年団

指導者・育成者の方に伺いました。  
大崎水泳の魅力とは？

夏期(5月～9月)は、水泳を主として練習しているのはもちろんですが、泳げない時期では、陸上トレーニングを中心にサッカーなど様々なスポーツを行っています。また、キャンプ活動や登山、歩こう会など自然体験型の行事も数多く取り入れています。このような活動をとおして、子どもたちはもちろんのことですが、育成者同士の絆も深まっています。

指導の面では、まずは指導者、育成者が連携し子どもたちの安全に特に注意して取り組んでいます。子ども、育成者の絆が深い。これが大崎水泳の最大の魅力だと思います。



少年団活動を通じて  
良かった点は？

子どもに体力が付き風邪など引かなくなりました。そして活動や行事をとおして、親同士も仲良くなれたところです。

『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.16

### うなぎの卵とじ

#### 【栄養価/1食あたり】

熱量……………	161kcal	カルシウム…	112mg
たんぱく質…	11.1g	鉄……………	1.9mg
脂質……………	8.5g	ビタミンB1…	0.22mg
炭水化物……	7.7g	ビタミンC ……	15mg
食塩相当量 ……	1.4g		

#### 【材料/1人分】

うなぎのかば焼き…	20g	酒……………	6g
玉ねぎ ……	30g	薄口しょうゆ …	6g
小松菜……………	30g	みりん……………	6g
卵……………	40g	三つ葉……………	3g
かつおだし ……	40g	刻みのり ……	0.5g

- ①うなぎは3cm長くらいの短冊に切る
- ②玉ねぎは横半分に切り、5mm幅に切る
- ③小松菜は3cm長に切る
- ④鍋にだし汁・酒・しょうゆ・みりん・玉ねぎを入れて煮立たせる
- ⑤小松菜・うなぎを加えてさっと煮る
- ⑥溶き卵を回し入れ、半熟状態になったら蓋をし火を止め余熱で火を通す
- ⑦上に三つ葉と刻みのりを飾る

#### ポイント

少量のうなぎでも卵をたすことでたんぱく質をアップ。小松菜を使用することでビタミンCも摂れるので疲労回復にも効果的です。

