



大丸スイミングスポーツ少年団は、男子11名、女子12名の計23名で笑顔いっぱい活動しています。今はバタフライを強化練習中です!

大丸スイミングスポーツ少年団

徳永監督に伺いました。

大丸スイミングの魅力とは?

大丸スイミングスポーツ少年団は、大丸小学校プールを練習場所とし、毎週月・火・木・金曜日に練習しています。練習内容は、児童の一人一人に合った練習メニューを考え指導しています。

水泳の魅力とは、体力がつくところだと思えます。限界を超え先に行こうとするチャレンジする心が身に付きます。現に5・6年生は、全員1000m泳げるようになりました。また、特に気を付けていることはあいさつです。監督や保護者の方にはもちろんのこと、プールに対しても必ず一礼します。これは、水泳ができていて環境に感謝する心を忘れないためです。



少年団活動を通じて感じてほしいことは?

水泳は個人プレーではありませんが、プールは一人のものではなくみんなのもんです。協調性や助け合いの心をもった人に成長してほしいと思います。

『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.17

マセドアンサラダ

【栄養価/1食あたり】

熱量……………	142kcal	糖質……………	13.1g
炭水化物…	14.7g	食物繊維……	1.6g
たんぱく質…	2.8g	食塩相当量……	0.3g
脂質……………	8g	カルシウム……	68mg

【材料/1人分】

さつまいも…	40g	プロセスチーズ……	5g
人参……………	5g	プレーンヨーグルト…	8g
きゅうり……	15g	マヨネーズ……	8g
大豆……………	5g		

- ①さつまいも・人参・きゅうり・チーズはすべて0.5～1cm角に切る
- ②さつまいもと人参は柔らかくなるまで蒸して(あるいは茹でて)粗熱を冷ましておく
- ③ヨーグルトとマヨネーズを合わせる
- ④全ての材料を混ぜ合わせる

ポイント

1品でさつまいもの糖質・大豆・チーズのタンパク質・ビタミンCや食物繊維まで摂れる万能メニュー
マヨネーズをヨーグルトで割ったヘルシー和えです!

