

スポ魂

スポーツ少年団員よ、
大志を抱け!

No.8



野方球友スポーツ少年団は、町内に1団体しかない『軟式野球』で活動している少年団です。団員14名で元気いっぱい練習に励んでいます！12月に私たちが主催する招待野球大会に向け特訓中です。

野方球友スポーツ少年団

野村監督に伺いました。
野球の魅力とは？

野球は団体競技ですが、個人対個人のスポーツだと思います。打撃、守備、ピッチングなど、個人のプレーが試合の流れを大きく変え、一つのプレーでヒーローにもなれるスポーツです。野球の魅力とは、一人が全員を、全員が一人を助け合う姿だと思います。

どのように指導していますか？

私は、明るく元気よく一生懸命をモットーに指導しています。基本を優先し練習できないことは試合でもできないことを強く指導しています。また少年団活動をおして、あいさつと返事がしっかりとできる、仲間を大切にできる人間



団員大募集中!

初心者大・大・大歓迎です!
まずは、見学からでも気軽にお問い合わせください

【練習場所】野方グラウンド
【練習日】毎週火・水・金
【練習時間】16:30~18:00

【お問い合わせ先】育成会長 田原 通明 ☎090-4988-0799

になつ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.20

豚レバーの竜田揚げ

【栄養価/1食あたり】

熱量…………… 104kcal	食塩相当量…… 0.7g
たんぱく質… 9.9g	鉄…………… 4.6mg
炭水化物…… 6.3g	ビタミンB1… 0.20mg
脂質…………… 4.1g	ビタミンC …… 16mg

【材料/1人分】

豚レバー…… 50g	片栗粉…………… 5g
☆にんにく(おろし) …………… 0.3g	油…………… 2.5g
☆しょうが(おろし) …………… 1g	大根(おろし)… 25g
☆濃口しょうゆ… 1.5g	貝割れ大根…… 1g
	ポン酢…………… 5g

- ①レバーは30分程度冷水にさらして血抜きする
- ②☆の中にレバーを漬け込む
- ③つけ汁を切って片栗粉をまぶす
- ④180℃の油で揚げる
- ⑤大根はすりおろして水気をきる
- ⑥揚げたレバーに大根おろしを添えて貝割れ大根を飾り、ポン酢をかける

ポイント

レバーの中では豚が鉄分含有量はトップ!大根おろし+ポン酢でさっぱり召し上がれます。

