

地域のチカラ、部活のミカタ。地域クラブ指導員

新しい部活動のカたち「地域クラブ活動」。その活動内容や、運営を支える指導員の皆さんをご紹介します。



片岡中女子バレーボール部
指導員 吉津 聖子 さん

バレーボールをずっと好きでいてほしい

「子どもたちにバレーボールの楽しさを教えたい」と、顧問の先生とご縁をきっかけに指導員を始めて3年になります。私自身、小学生から始め、今もママさんバレーを続けるほどバレーボールが大好きです。

指導で大切にしているのは、子どもたちと気持ちを通わせること。「やらされる」のではなく、自発的に、主体性を持って取り組んでほしい。その上で、やる時はやる、楽しむ時は楽しむというメリハリをつけて練習に励んでほしいです。また、試合で負けて落ち込んでしまう時こそ、「気持ちで負けたくない！」という強い心を伝えたいです。

バレーボールは、何歳になっても楽しめる生涯スポーツです。教えている子どもたちにも、大人になってからも「バレーボールが好き」という気持ちを持ち続け、長く楽しんでほしいと願っています。



みんなでおぼえよう!手話

監修 矢板市社会福祉協議会

『仕事』

① 両手のひらを胸の下あたりで上に向けます。



② 書類をまとめるように左右から中央へ2回往復させます。



『気を付けて』

① 軽く丸めた両手を胸の前で上下に重ねます。



② 握りながら胸元に引き寄せます。



栄養士さん直伝! おうち給食 「セルフスラッピージョー」



●材料 (1人分)

- ・豚ひき肉 30g
- ・タマネギ (みじん切り) 25g
- ・ニンジン (みじん切り) 10g
- ・おろしニンニク 少々
- ・サラダ油 少々
- ・コンソメスープの素 少々
- ・中濃ソース (ウスターソースでも可) ... 小さじ1
- ・トマトケチャップ 小さじ1
- ・トマトピューレ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・パン粉 大さじ1

●作り方

- ① フライパンに油をひき、おろしニンニクを加え、豚ひき肉を色が変わるまでよく炒める。
- ② タマネギとニンジンを加え、ニンジンがやわらかくなるまで弱火でよく炒める。
- ③ Aを加えて味を調べ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら煮詰める。
- ④ 仕上げにパン粉を加えて具をまとめる。
- ⑤ 切り込みを入れたコッペパンに具を挟む。



●栄養士さんからのコメント

「スラッピージョー」とは、トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンに挟んで食べるアメリカ料理です。食べる時に、パンから具がこぼれたり、口元が汚れたりすることから、「汚れる」「だらしない」という意味のスラッピー、そしてこの料理を考えた人がジョーさんだったことから、この名前が付いたそうです。

パンだけではなく、パスタやオムレツ、ピザの具にアレンジするのもおすすめです!



学校給食栄養士
高野先生

夏休み短期コース
ご予約受付中!

卒業まで
追加料金なしの
保証で安心です!

軽食
あります
7月5日までに
ご予約で
5000円割引!

緑新
グループ

矢板自動車学校

TEL: 0120-037-194 矢板市荒井137

詳しくはホームページをCheck!

矢板自動車学校
TEL: 0287-43-1267

検索

無料
Wi-Fi