

## 全国大会出場者へ激励費授与

スポーツ振興の一環として、全国大会に出場される個人・団体に激励金が授与されました。

○第16回高野山旗学童軟式野球選手権大会

開催期間：7月22日～26日

開催地：和歌山県

久賀小学校 吉村聖偉くん

” 福田将希くん

” 嶋本憲祐くん

○平成23年度全国高等学校総合体育大会アーチェリー選手権大会

開催期間：8月8日～11日

開催地：青森県



▲高野山旗学童軟式野球選手権大会へ出場したみなさん（授与式：7月11日）



▲インターハイへ出場したみなさん（授与式：7月25日）

・男子個人

周防大島高等学校

三宅弘通さん

・女子個人

周防大島高等学校

木下あすかさん

○平成23年度全国高等学校総合体育大会第52回全国高等学校ヨット選手権大会

開催期間：8月17日～20日

開催地：秋田県

・団体ヨット男子FJ級ソロ

大島商船高等専門学校

山口大輝さん

磯村祐督さん

岡田 航さん

藤谷重治さん



### あじとチーズの揚げ餃子



#### 1人分の熱量

エネルギー	186kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	7.2g
カルシウム	121mg
鉄分	0.7mg
ビタミンA	46 μg
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	1.5g
塩分	0.9g

今回は、高血圧予防についてお話します。高血圧の原因に、食塩のとりすぎがあります。日頃の食事はうす味に心がけるようにして、料理に醤油やソースはいきなり使わず、味をみてから少量ずつ使う、麺類の汁にはたくさん塩分が入っているの残すなど、できることから始めましょう。今回は、うす味でおいしい「あじとチーズの揚げ餃子」の献立を紹介します。ぜひ、作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部 梶原幸枝

材料（4人分）	作り方
あじ（正味） 80g	1. あじは三枚におろし、細かく刻む。
豆腐 100g	2. 豆腐は、水切りしてつぶす。
プロセスチーズ 30g	3. プロセスチーズは、7ミリ角に切る。
青しその葉 4枚	4. たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎ 80g	5. 青しその葉は細かく刻む。
A {	6. ①のあじ・②の豆腐・③のプロセスチーズ・④のたまねぎ・⑤の青しそを混ぜ、調味料A・片栗粉を混ぜる。
	7. ぎょうぎの皮の中心に、具をのせて、ふちに水をつけて包む。
	8. 165度の油で色よく揚げる。
	9. 器に盛り、手でちぎったレタス、くし形のレモンを添える。
醤油 小さじ1	
塩 小さじ1/3	
おろし生姜 小さじ1	
こしょう 少々	
片栗粉 大さじ2	
ぎょうぎの皮 20枚	
揚げ油 適量	
レモン 1/2個	
レタス 30g	