



平田村にトップアスリートがやってきた!

今年で8回目となるひらたスポーツクラブ主催「トップアスリートランニング教室」が、8月2日、村総合運動場で行われました。

福島大学トラッククラブから天下谷真弓先生（60 m：日本記録保持者）、佐藤真有先生（4×400 mリレー：前日本記録保持者）を講師に迎え開催したこの教室には、村内小中学校から70名が参加し、走る姿勢や走り方の基礎を学びました。

ひらたスポーツクラブでは、子ども達がトップアスリートと直接触れ合えるこの体験を通じ、スポーツへの興味・関心が高まることを期待しています。



水野
莉子ちゃん
(上蓬田)

【保護者ひとこと】
寝る前の仕上げみがきと、フロスも頑張っていました。

むし歯 0本表彰



3歳児健康診査で
むし歯0本の
お子さんを紹介します。
(7月29日実施)



尾崎
蓮くん
(上蓬田)

【保護者ひとこと】
仕上げみがきを頑張りました。

～食事で生活習慣病を予防しよう!～ めざせ! 健康な平田村



包んでレンジで焼くだけ
かんたん鮭の包み焼き

鮭にはビタミン類やDHA・EPAなどの栄養素が多く含まれています。とくにDHAやEPAには血栓予防や高血圧予防、脳細胞を活性化し記憶力を向上させる効果が期待できると言われています。

調理時間
約20分

材料 (2人分)

- 生 鮭 ……………2切れ
- たまねぎ ……………1個
- しめじ ……………1株
- バター ……………10g
- 塩こしょう ……………適量

作り方

- ①たまねぎは皮をむいて、2mmぐらいにスライスし、しめじは、小房にわけます。
- ②クッキングシートに、しめじ・たまねぎ・とろけるバター・生鮭をのせ、塩こしょうをし、包みます。
- ③500Wのレンジで約5分加熱します。
- ④生鮭に火がとおっていたら完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	236kcal	20.1g	13.0g	11.0g	0.4g

