

# 広大な自然の中 風を切って走る!

「ふくしまキッズトレイルラン大会 in ジュピアランドひらた」が9月18日、ジュピアランドひらたで開催されました。

この大会は、3ステージ制で行われ、その第2ステージとしてジュピアランドひらたが選ばれました。イベントを主催したMt. mafu project 代表眞船孝道さんは、子供たちにトレイルランニングを通して浜・中・会津の3地方の魅力を感じながら、自然の中でのびのびと身体を動かす楽しさを知ってもらいたいと話されていました。

平田村からは12人の選手がエントリーし、ジュピアランドひらたの雄大な自然と高原の風を感じながら園内を駆け抜けました。

会場では平田村・古殿町・玉川村の3町村合同の「マルシェ」が開かれ、本村からは地域おこし協力隊の面脇透さんによる西洋野菜の販売とひらたスポーツクラブによる飲み物やクラブグッズの販売が行われました。

大会の様子はコチラ→



第3ステージは1月9日に広野町の二ツ沼総合公園で開催されます。



関根  
(中倉二)  
心菜ちゃん  
(こころな)

【保護者ひとこと】  
毎日のみがき、がんばりました。

## 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。  
(8月26日実施)



芳賀  
(永田)  
詩ちゃん  
(うた)

【保護者ひとこと】  
寝る前の仕上げみがきをがんばりました。

### ～食事で生活習慣病を予防しよう!～ めざせ! 健康な平田村



サバ缶の豆腐グラタン

サバなどの青魚は血流改善を助ける働きがあります。また良質なたんぱく質でヘルシーな豆腐を使うことで、しっかり食べても糖質を抑えられます。

調理時間  
約20分

#### 材料 (2人分)

サバ缶(水煮).....1/2缶  
冷凍ほうれん草...40g  
ミニトマト.....5個  
木綿豆腐.....150g  
ミックスチーズ.....大さじ1  
味噌.....小さじ1/2  
しょうゆ.....小さじ1/2

#### 作り方

①木綿豆腐、味噌、しょうゆをなめらかになるまで混ぜる。  
②耐熱皿にサバの水煮を粗くほぐして入れ、冷凍ほうれん草、ミニトマトを並べる。  
③①のをせ、その上にチーズのをせる。  
④③をトースターで焼き色がつくまで1200Wで10分間ほど焼いて完成。

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
	152kcal	13.5g	8.7g	4.4g	0.7g

