



日産栃木自動車大学校野球部

8月30日・9月6日に第18回栃木県専門学校軟式野球大会全国専門学校野球選手権大会栃木県予選が開催され、日産栃木自動車大学校野球部が10年ぶりに見事優勝しました。

現在部員数は20名で、週2回、日産自動車(株)栃木工場内のグラウンドなどで練習に励んでいます。授業が終了してからグラウンドに集合し、午後5時から午後7時まで部員たちは練習に汗を流しています。優勝したときのことをコーチの星先生にたずねると、「自分もこの専門学校出身なので、10年ぶりに優勝できて本当にうれしかったです。チームワークが良く一つにまとまっているので優勝できたのだと思います。」と笑顔で

今月の輝ける星

話してくれました。

大半の部員は野球経験者で、高校時代には全国大会にも出場した部員もいるそうです。部員たちは、高校時代の部活動とは違い、のびのびとした雰囲気の中で野球を楽しんでいるようです。星先生は、「スポーツの基本である『楽しむ』という部分が結果につながっていると思います。」と答えてくれました。

普段は、午前9時から午後4時20分まで、自動車整備士の国家資格取得を目指して勉強をしている学生たちですが、キャプテンの高橋英豊さんに勉学と部活の両立についてたずねると、「放課後も各種資格の勉強会等があり、限られた時間しか練習することができませんが、部員は皆野球が好きで、野球をやりたいという仲間が集まっているので強いチームワークがあります。練習でも試合でも、常にチームプレーを意識してプレーしています。」と強いチームワークについて語ってくれました。

10月26日から富山県で始まる全国大会では、ベスト8を目標にチームが団結して大会に臨むとのこと。キャプテンに今後の目標をたずねると、「1プレー1プレーを大切にチームワークで勝ち進んで行きたいです。」と力強い言葉が返ってきました。

わが町健康応援隊！食改です ～揚げ物だってヘルシーに～

揚げ物は「カロリーが高い！」と思っていませんか？揚げ物も一工夫することでカロリーを抑えることができます。

揚げ物をする際、肉、魚、野菜など色々な種類を揚げていませんか？油は1g=9kcalもあります。特に揚げ物はたっぷり油を使うので、カロリーオーバーになりがちです。

主になるものは揚げ物にし、つけ合せの野菜は生野菜や茹で野菜にすることでカロリーを抑えることができます。



今回は、ヘルシー「とり天」を紹介します。鶏肉はささみを使用し、つけ合わせを生野菜にしたので一般的な揚げ物の1/2～1/3のカロリーに抑えることができます。

★作り方★

- ①鶏ささみを一口大にそぎ切りにし、Aに漬け込む。
- ②①の水気を拭いて、Bの衣をつけてカラッと揚げる。
- ③キャベツは千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。貝割れ大根は根本を切り落とす。
- ④生野菜、とり天を盛り、ポン酢、練りがらしを添える。

エネルギー：131kcal 蛋白質17.5g 脂質9.4g
食物繊維1.5g 塩分0.7g

材料4人分		分量
鶏ささみ		240g
A	おろしにんにく	少々
	おろし生姜	少々
	塩	少々
	酒	少々
B	小麦粉	30g
	卵	1/2個
	水	少々
揚げ油		適量
ポン酢		大2
練りがらし		適量
つけ合わせ	キャベツ	120g
	レタス	30g
	ミニトマト	8個
	貝割れ大根	10g