

ふるさとの魅力再発見
にしわき散歩

53 天神池スポーツセンター
(寺内)



▲手前が温水プール、奥が体育館



▲健康づくりウォーキング教室



天神池スポーツセンターは体育館と温水プールを備えた施設で、体育館ではバレーボールやバドミントン、卓球などさまざまなスポーツを楽しむことができます。

また、温水プールは25m×7コースの公益財団法人日本水泳連盟公認コースで、水深を変えることができる可動床が特徴です。水は温度を30度に保ち、24時間循環ろ過によってきれいで安全です。年間を通して水泳やウォーキング、シンクロナイズドスイミングなど多様な教室があり、無料体験もできます。夏休み中は短期水泳教室も開催しており、施設はいつも子どもから高齢者まで多くの人でにぎわっています。

西脇市の魅力、観光資源、史跡、伝統行事などをお伝えします。

今月の健康レシピ

夏野菜のスタミナ豚丼



1人分／熱量613kcal、タンパク質20.9g、
脂質26.8g、炭水化物67.9g、
食物繊維4.2g、食塩相当量2.2g

【作り方】

- ナスとズッキーニを5mm厚の輪切りに、パプリカは5mm幅の縦の細切りに、ミニトマトは横半分に切り、ニンニクは薄切りにする。
- オクラの黒ずんだ部分とガクを取り除き、さっとゆでた後、半分に斜め切りする。
- フライパンにごま油を入れて火にかける。
★を混ぜ合わせてフライパンに入れ、香りがたったら豚肉を加え炒める。
- 豚肉に焼き目がついたらパプリカ、ズッキーニ、ナス、ミニトマト、オクラの順に加えて炒め合わせる。
- 器に白米を盛って上から④をかけ、中央に温泉卵を乗せる。仕上げに白ゴマを振りかければ完成。

＜アレルギー物質＞

卵

＜ワンポイント＞

ビタミン豊富な夏野菜をたくさん使用しているため、これ1品でも栄養バランスが取れています。
短時間で簡単に作ることができるメニューです。豆板醬で甘辛仕上げ、暑い夏でも食欲増進が期待できます。ニンニクと豚肉でスタミナアップを図りましょう。
このレシピは、西脇病院の8月2日の給食に採用されました。
〔考案者〕兵庫県立大学4年 土居彩香さん、平見悠さん、藤島冨さん

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善を目指して～

【材料】 (2人分)

- 豚肉…………… 100g
- ナス…………… 1本
- ズッキーニ…………… 1/2本
- ミニトマト…………… 4個
- オクラ…………… 4本
- パプリカ(赤・黄)… 各1/8個
- ごま油…………… 小さじ1
- 白米…………… 茶わん2杯
- 卵(温泉卵)…………… 2個
- 白ゴマ…………… 少々
- ★ニンニク…………… 1/2かけ
- ★濃い口しょうゆ…………… 大さじ1
- ★みりん…………… 大さじ1/2
- ★砂糖…………… 小さじ2
- ★豆板醬…………… 小さじ1

西脇の自然

第533回

ガガイモ(きょうちくとう科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



日当たりのよい草原や道端に生えるつる植物です。葉はハート形をしているのですがすぐに分かります。葉や茎を切ると白い乳液が出るので、区別に迷ったら切ってみるといいかもしれません。8月ごろに赤紫色で内側に白い毛が密生した星形で肉厚の花を咲かせます。

秋にできる実がイモに似ていることから「ガガイモ」の名が付いたらしく、地中にイモを作るわけではありません。実は熟すると裂けて中から綿毛を付けた種子が出て、風に乗って飛んでいきます。

日本神話ではスクナヒコナノミコトが、この実のさやの小舟に乗ってやって来て国造りに協力したという伝説があります。

