



千葉学芸高校空手部

夢の世界大会で大活躍 東金をフルコンタクト空手の聖地に

千葉学芸高等学校空手部
ユースワールドカップ
[World Cup Varna2024]

Q. 空手をいつから始めましたか？

(大場) 2歳です。子どもの頃から世界大会で優勝したいという夢を描いていました

Q. 空手をされていて良かったなと思う瞬間は？

(三ヶ島) へこたれない精神力がついたことや大切な仲間ができたことです

Q. 練習で心がけていることは？

(浅野) その日で達成する目標を必ず決めています

Q. 高校生活で一番楽しいことは？

(大場) 同じスポーツマン同士、野球部の試合を応援することで

(三ヶ島) 体育祭などの行事です

(浅野) 友達と話している時間です



あさの けいたろう 浅野慶太郎さん 男子第3位
おおば こうき 大場孔揮さん 男子優勝
みかし まなつ 三ヶ島小夏さん 女子優勝

(3人は、勇進会所属)

Q. 将来の夢は？

(大場) 大学に進んでさらに空手の道を極めたい。将来は、海外に移住したいです

(三ヶ島・浅野) 一般の全日本大会で優勝

Q. 市内でお勧めの好きな場所は？

(大場) まちが見渡せる山王台公園です

(三ヶ島) パスタが美味しい日吉台にあるお店(Fiorelto)です

(浅野) 僕をここまで成長させてくれた勇進会です

Q. 最後に、3人にとって、空手とは？

(大場) 心・技・体。共に一緒に成長してきた人生そのものです

(三ヶ島) どんな時も一緒に乗り越えてきた大切なもの

(浅野) 切り離せない日常の一部です

ヤーッ!



東金市 食生活改善会の

おいしいレシピ

野菜のカレー風味煮



材料(4人分)

- じゃがいも …… 2個
- たまねぎ …… 1/4個
- トマト …… 1個
- なす …… 2本
- オクラ …… 4本
- スライスチーズ …… 4枚
- にんにく …… 1かけ
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- カレー粉 …… 大さじ1/2
- 水 …… 150ml
- A [●しょうゆ、みりん …… 各大さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/4

1人分 栄養価

エネルギー 126kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 4.2g
食塩相当量 0.8g

作り方

🕒 20分

①じゃがいもは1cm厚さの半月切り、たまねぎ、トマト、なす、オクラは一口大に切る。②みじん切りにしたにんにくを油で炒め、じゃがいも、たまねぎ、なすを入れ、透き通ったらトマト、オクラ、カレー粉、水を加えて5分煮込み、(A)を加えさらに5分煮る。③汁気が少なくなったら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

オクラの特徴的な「ネバネバ」には、胃腸の調子を整える働きがあるとされています。



管理栄養士 監修

今回の地産地消



オクラ

旬は5月から10月です。

朝早くハイビスカスに似たクリーム色の花を咲かせますが、午前中のうちにしぼんでしまいます。その後にできる実(さや)を若いうちに摘んだものがオクラです。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内の店舗などで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。



市ホームページ

広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマホアプリ
マチイロ



読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。



環境にやさしいインクで印刷しています。