

大クスの下から

市長
草地
博昭

おめでとう そして ありがとう！

このコラムを書いているのは、東京 2020 オリンピックの卓球混合ダブルスで、磐田市出身の水谷隼選手と伊藤美誠選手が金メダルを獲得し、これからシングルスや団体の試合へ挑むタイミングです。

水谷隼選手、そして伊藤美誠選手、金メダルの獲得、本当におめでとうございます。両選手には市民に誇りと希望を与えてくれたこと、心から感謝しています。ありがとうございました。

前回のリオ五輪でもそれぞれがメダルを獲得し、JR 磐田駅前のジュビロードで祝賀パレードを行いました。ピンクのオープンカー、そして2人の笑顔を感じている方も多いのではないかと思います。その際に話してくれた今後の目標はすでに「東京五輪で

金メダルを獲得すること」だった2人。そしてなんと有言実行で大逆転により卓球界悲願の金メダルをペアで獲ったことは、コロナ禍で下を向きがちだった私たちの暮らしに、大きな希望の光をみせてくれました。



2人が地元でこれほど愛されているのは、市内でたくさんの笑顔あふれるエピソードがあるからです。コロナ禍が落ち着いたころ、私たちの前に笑顔で現れてくれるときには、大きな声で「おめでとう！そしてありがとう！」と市民みんなで伝えたいものです。



冷やしてもおいしい！

モロヘイヤスープ

スープを全部飲むことで、モロヘイヤにたっぷりと含まれたβ-カロテンを逃さず取ることができます。

材料（4人分）※子どもの分量

| | |
|----------|-----------|
| マッシュルーム缶 | 20g |
| タマネギ | 80g(1/4個) |
| ニンジン | 4cm |
| ベーコン | 14g |
| モロヘイヤの葉 | 40g |
| 水 | 480ml |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 少々 |

作り方

- ① マッシュルーム、タマネギはみじん切り、ニンジンはイチョウ切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② モロヘイヤの葉を、好みの大きさに刻む。
- ③ 水と①を鍋に加えて火にかける。
- ④ 具材が柔らかくなったら、コンソメ、鶏がらスープの素で味付けをする。
- ⑤ ②を加え、ひと煮立ちさせる。



1人分当たり【エネルギー31kcal】 ※子ども1人分
たんぱく質1.4g 脂質1.5g カルシウム33mg 鉄0.2mg 食塩相当量0.4g

給食大盛り！ 竜洋北保育園



クックパッドでレシピ公開中！

クックパッド 磐田市

検索



いただきます おはしを持ったら **野菜** から！



血糖値の急上昇を抑える効果があります
海藻やキノコからでもOK！

