

インタビュー nterview

与え る選

ちでチ 選手に憧れた。 競技することを選んだ。 で倉敷市内 口に近いところで技術を磨 るから」とユースチ ブを見て活躍するサッ -|校4年 とき、 カー 日韓ワ 力だっ のク 小学校, 知人の紹介 ラブ たの ルド たと 1年 カー は小 力 ムで

田中宏昌さん 局校3年)だ。 ヒプロ 2 の となるのが 契約を結 Ź ジア

J2・ファジア

中

宏昌さん

「プロになるのが小さ

上がった。 に進んだときに、 中学校から岡山学芸館高校 ときからの夢。 · スチ てうれしい」とほほ笑む。 アジアー ムからト ムの1期生。 ムをつくっていけ 田中さんは同ユ ノ岡山のユー -ップチ それがかな 「自分た 昭和 ムに

引きのうまさで存在感を出

と意気込む。

「気持ちの強さと駆け

きを見せないプ

立つこと」と目を輝かせる。 貢献できれば」と、 地元選手へ寄せるサポ したい」 とともに飛躍を誓う田 目下 の期待も高 0スタジアムのピッチに ムの の目標は、「k J1昇格と優勝に , , , , 「将来は a

生のスタ あきらめな 相手の気持 へのために

がんばること、 いことを学んだ」。 ちになること、 ーを切っ サッカ

が人として成長させてく

ノ岡山とプロ契約を結ん (下倉出身

「離乳食、何を食べさせたらいいかしら?」「今日 はベビーフードでいいかな」。便利なベビーフードは 種類が豊富。お母さんは初めての離乳食で悩むことが

総社市保育協議会が行った平成25年4月時点の調 査によると、市内にある認可保育園の園児1383人中 120人(8.7%)に食物アレルギーがあり、そのう ち110人 (92%) は卵アレルギー、52人 (43%) は牛乳アレルギーがありました。

食物アレルギーの発症は、乳児期の湿疹に伴うもの が一番多く見られます。また、母乳栄養の赤ちゃんに 湿疹ができたとき、よく観察してみると、お母さんの 食べたものの影響が出ていることがあります。

湿疹のある赤ちゃんには、あっさり系の手作り和食 が一番安全。パンよりはご飯がいい。卵も牛乳もなく て大丈夫。お母さんもミネラル源の野菜や海草はしっ かり食べてね。具だくさんの味噌汁は立派なカルシウ ム源です。家族みんなの健康にもよい「世界に誇る日 本の和食」を赤ちゃんのときから大切にしたいもので すね。

清音クリニック 副院長 上田美子

栄養士によるアレルギーの子ども の離乳食相談。清音クリニックでは 栄養相談のほかに、お母さんたちの 協力を得ながら、アレルギーを考慮 した離乳食料理教室や食物アレルギ ーの子ども向けの料理教室なども開 催。お母さん同士の交流の場にもな

すこやか





材料(4人分) 185 kcal / 1人分 ●ナス…140 g ●厚揚げ…120 g ●豚肉…200 g ●突きこんにゃく…60 g ●ニンジン…80 g ●サトイモ…100 g ●タケノコ水煮…100 g ●干しシイタケ…4枚 ●サヤインゲン…50 g ●白シギ…40 g ●片栗粉…少々

● 調味料…しょうゆー大さじ1、砂糖ー大さじ1、味噌ー大さじ1、酢ー小さじ1、ごま油・トウバンジャン=少々

① 干しシイタケは水でもどしておく。② 材料を切り、ナスは水につけてアクぬきしておく。

③ 中華鍋にごま油を熱し、豚肉と白ねぎを炒め、肉に火が 通ったらニンジン、タケノコ、シイタケを入れる。 ④ 調味料を混ぜた後、サトイモ、突きこんにゃく、厚揚げ、

サヤインゲンを入れ、材料がかぶる位の水を入れて煮る。
⑤ サトイモが煮えたらナスを入れ、味を整えた後、水溶き 片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

その他の献立 麦ごはん 牛乳 ばんさんすう りんご



このコーナーでは、輝いている人を募集しています。あなたの周りにキラッと輝いている人がいたら、 ぜひとも広報そうじゃ編集室(企画課)までご一報ください。自薦・他薦は問いません。

わってきたす れたと語る。

べての人にも 「これまで関

ポジショ

ンはディ

フェ

持ち味はひたむきさ

夢を与えられる選手にな

「見ている人に感動