



観ている人に感動や夢を
与えられる選手になりたい

輝いている人

サッカーを始めたのは小学校4年生。小学校1年生のとき、日韓ワールドカップを見て活躍するサッカー選手に憧れた。知人の紹介で倉敷市内のクラブに入

った。サッカーJ2・ファジアーノ岡山とプロ契約を結び、Jリーガーとなるのが田中宏昌さん（岡山学芸館高校3年）だ。「プロになるのが小さいときからの夢。それがかなってうれしい」とほほ笑む。ファジアーノ岡山のユースチームからトップチームに上がった。田中さんは同ユースチームの1期生。昭和

中学校から岡山学芸館高校に進んだときに、「自分たちでチームをつくっていか

るから」とユースチームで競技することを選んだ。プロに近いところで技術を磨けるのも魅力だったという。サッカーを始めたのは小学校4年生。小学校1年生のとき、日韓ワールドカップを見て活躍するサッカー選手に憧れた。知人の紹介で倉敷市内のクラブに入

った。サッカーJ2・ファジアーノ岡山とプロ契約を結び、Jリーガーとなるのが田中宏昌さん（岡山学芸館高校3年）だ。「プロになるのが小さいときからの夢。それがかなってうれしい」とほほ笑む。ファジアーノ岡山のユース

チームからトップチームに上がった。田中さんは同ユースチームの1期生。昭和

中学校から岡山学芸館高校に進んだときに、「自分たちでチームをつくっていか

るから」とユースチームで競技することを選んだ。プロに近いところで技術を磨けるのも魅力だったという。サッカーを始めたのは小学校4年生。小学校1年生のとき、日韓ワールドカップを見て活躍するサッカー選手に憧れた。知人の紹介で倉敷市内のクラブに入

田中 宏昌さん（下倉出身）

サッカーJ2・ファジアーノ岡山とプロ契約を結んだ



「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多いですね。

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。卵も牛乳もなくって大丈夫。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ですね。

清音クリニック 副院長 上田美子

すこやか
元気な子
減らそう
医療費 11



- 材料(4人分) 185 kcal / 1人分
- ナス…140g ●厚揚げ…120g ●豚肉…200g
 - 突きこんにやく…60g ●ニンジン…80g
 - サトイモ…100g ●タケノコ水煮…100g
 - 干しシイタケ…4枚 ●サイインゲン…50g
 - 白ネギ…40g ●片栗粉…少々
 - 調味料…しょうゆ=大さじ1、砂糖=大さじ1、味噌=大さじ1、酢=小さじ1、ごま油・トウバンジャン=少々

- 作り方
- 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、突きこんにやく、厚揚げ、サイインゲンを入れ、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 ぼんさんすう りんご

