

日本の食文化は、正月など年中行事と密接にかかわってきました。国土が南北に長く気候が異なるため、地域により用いられる食材に違いがあります。季節ごとの行事食や郷土料理を食べて話題にしてみましょう。

もち米とうち米は何が違うの？

もち米を蒸してつくともちになります。うち米を炊くとごはんになります。栄養成分に大きな差はなくでんぷんの種類が違います。でんぷんには、アミロースとアミロペクチンがありアミロペクチンの方が粘りが出ます。もち米はほとんどがアミロペクチンでうち米はアミロースを含むため、もち米の方がもちもちしているのです。

いろいろな味でもちを食べてみましょう。

あんこ きな粉 みたらし(しょうゆ+砂糖) ずんだ(えだまめ) 大根おろし ごま あおりのり 納豆
いろいろな食材を組み合わせせてさまざまなアレンジができます。

もちを食べる時の注意点

もちの粘着性が高く、窒息につながりやすい食品なのでお子さまには一口量を守って噛むように伝えましょう。また、食事に集中させふざけないように見守ることが大切です。

お米ピザ (残りのごはんを活用して)

- ①すり鉢にごはんを入れ粒が半分位残る程度すりこぎで軽くつぶす。
- ②つぶしたごはんを丸くまるめ手の平で押さえて平らにのばす。
- ③フライパン又はホットプレートを熱してサラダ油を敷き、②の両面を焼く。
- ④③にピザソース・カレー粉・とろけるチーズ・ミニトマト・バジルをのせトースターで焼く。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー323kcal、タンパク質11.0g、
脂質8.9g、炭水化物47.5g、
食物繊維0.5g、食塩相当量0.5g

材料(2名分)

ごはん……………2杯
カレー粉……………小さじ1
とろけるチーズ……………4枚
ミニトマト……………2粒
バジル……………2~3枚
サラダ油……………少々
ピザソース……………少々



かきもち



- ①もちを5mmの厚さに切る
- ②切ったもちをぬるい温度(泡がほとんどでない程度)の揚げ油に入れ、じっくりと中までやわらかくなるように揚げる。
- ③ペーパータオルの上で油をきり、グラニュー糖をまんべんなくまぶす。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー235kcal、タンパク質4.2g、
脂質0.8g、炭水化物50.3g、
食物繊維0.8g、食塩相当量0g

材料(2名分)

もち……………100g
揚げ油……………適量
グラニュー糖……………少々

揚げもちのみぞれ鍋



※材料を油で揚げた変わり鍋、体もホカホカ

- ①もちを一口大に切る。
- ②鶏もも肉を一口大に切りAで下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ③小芋を5~6分茹でてざるに上げる。
- ④中温(約180℃)に熱したサラダ油に、もち・小芋・鶏肉の順に入れカラリと揚げる。
- ⑤鍋にBを入れて煮立てうす切り人参と④の材料を入れ煮えたらおろし大根と青ねぎを加える。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー310kcal、タンパク質18.4g、
脂質3.7g、炭水化物48.5g、
食物繊維3.1g、食塩相当量0.7g

材料(4名分)

もち……………6ヶ
鶏肉(もも肉)……………1枚
小芋……………200g(約4ヶ)
人参(うす切り)……………2分の1本
大根おろし……………3分の1本分
青ねぎ……………5本
片栗粉……………少々
サラダ油……………適量
A しょうがしぼり汁……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
出し汁(かつお節・昆布)……………6cup
しょうゆ……………4分の1cup
B みりん……………大さじ2
塩……………少々



レシピ提供

公益社団法人
和歌山県栄養士会
中野 節子氏
(栄養士)

スポーツ栄養のことなら

和歌山県栄養士会
スポーツと栄養
で検索

教室ピックアップ

こちらに記載の教室はすべて無料体験受付中です。
各教室お問い合わせ先までご連絡下さい。



バレエ教室

バレエストレッチで身体をほぐし、綺麗なポーズ・美しい身体づくりを目指しませんか？
初めての方もやさしい講師の指導で楽しく続けられる和やかな教室です。



- 開催日** 木曜日
- 時間** ①17:45~18:30(こどもバレエ プライマリー)
②18:30~19:30(こどもバレエ)
③19:30~20:50(大人バレエ)
- 場所** 和歌山ビッグホエール軽運動場
- 参加料** ①・② 10回 11,300円(予定) ③ 10回 14,700円(予定)
- 対象** ①年少児から小学生低学年 ②小学生 ③一般女性
- 講師** ①・②福永 綾子先生 ③金子 有紗先生

和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ 電話:073-433-0035 Mail:big-w@wakayamasposhin.or.jp

硬式テニス教室

初心者から上級者までどなたでも気軽に参加できます。こども対象のクラスでは「スポンジボール」を使いながら、硬式テニスの基礎を習得していくとともに、運動のルール・マナー・楽しさを学ぶことができる教室となっています。



- 開催日** 水曜日
- 時間** ①14:30~16:00
②16:00~17:00
- 場所** ビッグウエーブ・メインアリーナ
- 参加料** ①10回 11,300円
②10回 9,000円
(いずれも予定)
- 対象** ①一般 ②4歳~8歳
- 講師** 島本 久仁先生 土井 美江先生

プチトレ

お昼の休憩時間を利用した短時間のストレッチを行う教室です。
午前中のパソコン疲れや、肩こり等を解消していただきます。



- 開催日** 祝日、お盆、年末年始を除く月曜日
- 時間** 月曜日12:05~12:35
- 場所** ビッグ愛 6階スポンジルーム
- 参加料** 5回回数券2,250円 10回回数券4,500円
- 対象** 一般
- 講師** 財団職員

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200 Mail:big-ai@wakayamasposhin.or.jp

リズムダンス&ストレッチ



音楽に合わせて楽しく体を動かしながら健康づくりに取り組んでいます。
運動していてキツイと止めてしまふものも、音楽に合わせてやると意外にも長く続けられたりするものです。この機会にぜひ体験してみてください。

- 開催日** 木曜日
- 時間** 13:15~14:30
- 場所** 和歌山県立体育館 補助館
- 参加料** 10回 9,000円
- 対象** 一般女性
- 講師** 八木 昌代先生

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108 Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp

人生100年健康ヨガ

日本遺産「絶景の宝庫 和歌の浦」でヨガを楽しみ、身体の声を聴き、調子を整え、人生100年の健康を目指しませんか？
用具の貸出もあり。ご参加お待ちしております。



- 開催日** 月曜日(月2回開講)
- 時間** 14:00~15:00
- 場所** 和歌山県立武道館 武道場
- 参加料** 6回 5,400円
- 対象** 世代を問わず、ヨガに興味のある方
- 講師** KAORI先生 「全米ヨガアライアンスRYT200」修了

和歌山県立武道館 電話:073-444-6340 Mail:budou@wakayamasposhin.or.jp

スポーツウエルネス吹矢

誰でも気軽に来れる生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。
正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。
用具の貸出あり。ご参加お待ちしております。



- 開催日** 火曜日
- 時間** 14:00~16:00
- 場所** 和歌山県立武道館 武道場
- 参加料** 8回 7,200円
- 対象** 一般
- 講師** 辻 久美子先生 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員

OSAKA KYORITZ
LIVE COMMUNICATION

SOCCER PLUS MANAGEMENT

理念
サッカーを通して、社会・教育・子どもにPlusの価値を提供する地域サッカー連盟や行政と協働でサッカーイベントを開催

SOCCER PLUS SCHOOL

理念
サッカーを通して、子どもたちの未来を輝かせる大阪に4校展開中。和歌山県にも近日開校予定インスタに活動の様子載せてます!

ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

- 清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
- 産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務

ビル総合管理 株式会社 **クリーンテック**
CLEAN TECH co., Ltd.

本社 【住所】和歌山市三番丁54番住所 【営業時間】 9:00~18:00 休業日 土日祝
【電話】073-425-0111 【FAX】073-425-0122 【HP】cleantec8.co.jp

冬のイベント案内

最新情報は、ホームページをご覧ください。
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/>



スッキリのびのび健康体操

簡単でやさしい健康体操を行います。
 膝や腰に負担をかけず運動不足を解消しましょう。



開催日 1月12日、2月9日、3月8日(いずれも第2金曜)
時間 13:30~14:30
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,000円
定員 各回20名 **対象** 一般 **講師** 三宅 令子先生

バランスボールエクササイズ

フィットネス、ストレッチ、ピラティス、ヨガ、トレーニング
 これらがバランス良く盛り込まれた充実の45分クラスです!!
 体幹強化、体カアップ、姿勢改善、腰痛改善やストレス発散、身体と心のリフレッシュにもおすすです。



開催日 1月11日・25日、2月8日・22日、3月7日・21日(いずれも木曜)
時間 10:00~10:45
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,000円
定員 各回10名 **対象** 一般 **講師** KANA先生

リフレ×ストレッチ ~ゆるめて流してすっきり美Boby~

ボールを使用したストレッチ、リフレクソロジー(フットマッサージ)、リンパケアで全身の血行を良くしましょう。老廃物の排出・むくみの改善にお勧めです。



開催日 1月11・25日、2月8・15日、3月14・28日(いずれも木曜)
時間 15:00~16:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,500円
定員 各回20名 **対象** 一般 **講師** 山本 小百合先生

月いちヨガ

初めての人も安心して参加できる、ゆったりとしたヨガを行います。
 毎週教室に通うのが難しい方や、仕事や家事などで忙しい方も、月いちヨガでリフレッシュしましょう。



開催日 1月14日、2月18日、3月10日(いずれも日曜)
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,200円
定員 各回25名 **対象** 一般 **講師** 井田 真美先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

自然観察会

和歌山県立自然博物館学芸員の内藤麻子先生を講師に招き、計画的に設計された都市公園、東松江緑地で自然観察会を開催します。



この公園では、植物を計画的に配置し、園路沿いには四季折々の花や実がなり、野鳥など近くで見ることができます。
 豊かな専門的知識を有する講師による解説で植物の世界を楽しみましょう!!

開催日 令和6年3月27日(水) **時間** 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 東松江緑地中央広場 詰所前集合
参加料 500円
 自然博物館解説書「歩いて楽しむ花の旅」をプレゼント!!
定員 10名 **対象** 小学生~一般
講師 和歌山県立自然博物館 植物担当学芸員 内藤 麻子先生

花の額装

色とりどりのアートフラワーを使って、フォトフレームを飾り、思い出の写真を彩りませんか。
 アートフラワーは、枯れることなくいつまでも綺麗な花の姿を保てます。
 永遠の思い出とともに、プレゼントにするのもいいですね。



開催日 令和6年2月17日(土)
時間 13:30~15:00
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館2階会議室
参加料 3,500円
定員 20名 **対象** 一般
講師 川崎 ゆか先生

桜ピラティス教室

西松江緑地サッカー場を囲む形で咲く桜を見ながらピラティスを楽しめますか?
 腹式呼吸と穏やかな動きでインナーマッスルを鍛えることができるピラティスで健康づくりを実践します。



開催日 令和6年3月28日(木)
時間 13:30~14:30
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地サッカー場
 雨天時は河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
参加料 500円
定員 20名 **対象** 一般
講師 峪 紀子先生

馬とのふれあい体験

3年ぶりとなる前回の開催時には大好評を博した「馬とのふれあい体験」を今年度も開催します。



和歌山市内の乗馬クラブ『ライディングクラブ グリーンオアシス』にご協力頂き、引き馬乗馬や馬とふれあうことで、ポニーやサラブレッドの温かさを感じてみましょう。
 すごく癒されます(*・ω・*)(*・ω・)ウンウン♪

開催日 令和6年3月10日(日) 雨天の場合は3月17日(日)
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 松江緑地多目的運動広場
参加料(引き馬体験乗馬料) ・大人800円 ・小学生500円
 ※幼児以下は無料ですが、一人乗りはできません。
 必ず大人の方(有料)が同乗して下さい。
協力 ライディングクラブ グリーンオアシス

植木剪定教室

東松江緑地で植木の剪定教室を開催します。
 特定非営利活動法人和歌山県造園緑化技術センターの山本聡洋理事長並びに上野善久専務理事を講師に招き、実技を交えたわかりやすい講義で、植木の剪定方法を学ぶことができます。



開催日 令和6年3月15日(金) 雨天中止
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 東松江緑地 詰所前集合
参加料 無料 **定員** 10名
対象 一般
 手持ちの剪定道具があればご持参ください。
講師 特定非営利活動法人和歌山県造園緑化技術センター 山本 聡洋先生、上野 善久先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

環境緑化でまちづくり、より美しい県土創造を推進する
 「まちのみどり」のプロ集団
 特定非営利活動法人
和歌山県造園緑化技術センター
 〒640-8064 和歌山市東釘貫丁2-53 造園会館内
 TEL: 073-433-3088 FAX: 073-433-9173

水と環境を専門とするエンジニアリング会社
株式会社 サニコ
 〒640-8425 和歌山市松江北5丁目1番28号
 TEL 073-454-3255 Fax 073-452-7966
「水」のことならお任せ下さい!
「リフォーム」のことは 岩出支店へ
Panasonic リフォームClub
 株式会社サニコ 岩出支店
 〒640-8425 和歌山市松江北5丁目1番28号
 TEL 073-454-3255 FAX 073-452-7966

浄化槽維持管理・貯水槽清掃の事なら私たちにお任せください。
 資源環境のループを構築し 地域と友に歩む水再生企業となる
株式会社 ヴァイオス
 073-452-9356 www.vioce.jp
 〒640-0112 和歌山市西庄295-9

