

# 三日月ブラックドラゴン



▲低い姿勢で一列になり、相手からの攻撃にそなえる!!

### 部員募集

学年・男女問わず、随時募集中です。  
まずは一度見学に来てください。  
(対象：三日月小学校の生徒)  
【練習場所】三日月小学校体育館  
【練習時間】火・木：17時～20時  
土：9時30分～12時

三日月小学校には小城市内唯一のドッジボールチームがあります。平成13年当時、三日月小学校に勤務していた馬場智宏先生が、ドッジボール好きの子どもたちを集めて結成しました。

最初は「三日月必勝アタッカーズ」というチーム名でしたが、平成15年に現在の「三日月ブラックドラゴン」に改名し、現在19人の部員で頑張っています。

毎週3回の練習に励み、今年の春に行われた全国小学生ドッジボール選手権佐賀県大会で3位に入賞し、宮崎県で行われた九州大会へ7回目の出場を果たしました。

設立当初から指導をされている馬場先生は「走る、投げるなどの基礎体力をつけるとともに、チームプレーに必要な、友達を信頼する心を育てることを目標にしています。また、中学校、高校へ進学してもいろいろな競技で活躍してくれることを願っています」と話されました。

体力と共に、団結力も身に付くドッジボール。子ども達のさらなる活躍が楽しみです。

## 「あーも!ファミリー」の おすすめレシピ

豆乳のブラマンジェ～いちごソースかけ～ 1人分→131kcal



＜豆乳のブラマンジェ＞ あーも!くん

- 1 粉ゼラチンをりんごジュースに混ぜ、ラップをして電子レンジで約20秒間かける。
- 2 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み電子レンジで1～2分加熱し、水気を切っておく。フードプロセッサーに豆腐、豆乳、メープルシロップを入れなめらかなるまでかき混ぜ、1をいれさらによく混ぜる。
- 3 アーモンドエッセンスを加えてゆっくり混ぜ、水でぬらした型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

### ＜いちごソース＞

いちごはへたを取り、フォークでつぶし、メープルシロップとレモン汁を加えてよく混ぜ、ブラマンジェにかける。

材料  
4人分

- 豆乳 …………… 200cc
- 木綿豆腐 …………… 100g
- メープルシロップ …… 大さじ4
- 粉ゼラチン …… 小さじ2・1/2
- りんごジュース …… 大さじ4
- アーモンドエッセンス …… 少々
- いちごソース
  - 〔 いちご …………… 100g
  - 〔 メープルシロップ …… 大さじ2
  - 〔 レモン汁 …………… 小さじ1

高血圧予防教室に行ってきました。

プロフィール：食べることで運動が大好き。家族みんなで食べるごはんはおいしい。小城の恵みで育つ元気っ子だよ!

### ワンポイントアドバイス

2では、豆腐は手でくずしてから、豆乳は少量ずつ入れていくほうがなめらかに仕上がります。