

頑張れちづっ子!

輪舞(ろんど)



夢は叶うという気持ちを抱き 10年前に子どもの願いを叶えるために智頭町で仲間を募り立ち上げました! 関わりを持つことで人を知り、指導も考え 地元の人々の温かい見守りの中で活動させて頂いています。勇気、本気、根気が輪舞の理念です。

智頭を感じて、地域に誇りが持てるチームにしたいと一つ一つを丁寧に手作りが基本なので旗の文字も写真もメンバーが作成しました。智頭の伝統芸能の杉太鼓さんと共演させて頂いているオリジナル曲(輪舞)は、私たちの町智頭の名所を考え、目を瞑っていても情景が浮かんでくる曲をメンバー全体で考え歌詞にしました。オリジナル曲第2段(ふるさと)は、いつまでもこの景色が続きます様にと智頭を思い作りました。今年の新曲(ひかり)は、智頭への熱き想いで子どもたちと共に夢と希望を形にしたい! という想いで作っています!

知る事で智頭が大好きになっている仲間たちと応援して下さる皆さんに精一杯の恩返しをする事、感謝を忘れないという気持ちでこれからもボランティアを始め地域にも貢献できるチームとして活動していきます。

今年からまた更にパワーアップするために智頭っ子踊り子募集中!



【問合せ先】 輪舞代表 ☎ 090-5264-0084

元気な1日は朝ご飯から! ~簡単★朝食レシピ~

4月を迎え、新年度がスタートします。元気な1日を過ごすために欠かせないのが『朝ご飯』です。朝ご飯を食べることで脳と体が目覚め、1日を元気に過ごせます!

朝ご飯のポイント!!

- *まずは“食べる習慣”をつける
- *毎日できるだけ決まった時間に食べる
- *誰かと一緒に食べる

朝ご飯で食べたい食材!!

- *ご飯やパン
脳と体のエネルギー源になる
- *納豆、卵、乳製品、豚肉
肉や骨、血液の材料になる
- *野菜や果物
体の調子を整える



レンジで簡単♪中華風雑炊



1人分栄養価
エネルギー: 342kcal
糖質: 52.6g
塩分: 1.3g

材料: 2人分

- ★ごはん 2膳分 / ★水 300cc
- ★醤油 小さじ1 / ★しらす 大さじ2
- ★中華だし 小さじ1
- ・卵 2個 / ・ごま油 小さじ1
- ・万能ネギ 適量 / ・コショウ 少々

作り方

- ①耐熱容器に★を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W 3分)で加熱する。
- ②①に割りほぐした卵を加え、再びふんわりとラップをして電子レンジ(500W 3分)で加熱する。
- ③②にごま油を回しかけ、ネギとコショウをかける。