



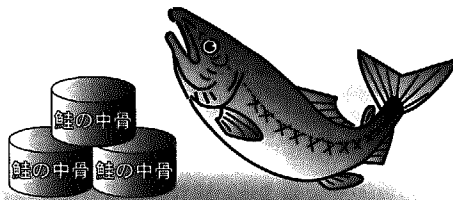
これ1品で1日に必要なカルシウム量を摂れる献立です。ラー油の辛味をピリツときかせて夏向きの味に仕上げました。

■材 料(4人分)

- |                    |  |
|--------------------|--|
| とうみょう(豆苗).....4個   | だし汁.....大さじ1 1/2<br>しょうゆ.....大さじ1<br>ゴマ油.....小1/2<br>ラー油.....てきぎ<br>白ごま.....小1 |
| 乾燥わかめ.....2g       |  |
| 鮭の中骨缶詰.....80g (a) |  |

■作り方

- ①とうみょうは、食べやすい長さに切ってゆでる。
- ②乾燥わかめは水で戻しておく。
- ③(a)を混ぜ合わせておく。
- ④①のとうみょう、②のわかめ、鮭の中骨缶、ホールコーンを(a)で和える。



栄養価(1人分)/エネルギー101kcal(ごはん半杯)  
塩分:0.8g たんぱく質:7.8g 脂質:5.9g  
カルシウム:655mg 鉄分:1.2mg



骨骨加え

とうみょう(グリーンピースの新芽)は、最近よくお店で見かけるようになりました。カルシウムや鉄、食物繊維の豊富な緑黄色野菜です。意外と硬いので、ゆでるときは2~3本食べてみてゆで具合を確かめてから冷水にとるとよいでしょう。短い時間で簡単にできますので、ぜひお試し下さい。



力走する6年生たち

第32回村小小学校総善陸上大会記録

「高めよ体力広げよ友だち」のスローガンもと、先月2日、村小小学校5・6年生が参加して、第32回岩室村小学校親善陸上大会が開催され、日頃の成果を競い合いました。

〔5年生〕 ※ ( )内は大会記録

●男子1000m走

- ①高浜直也 (和小) 15秒7
- ②山本将太 (和小) 16秒0
- ③有坂拓巳 (岩小) 16秒5

●女子1000m走

- ①後藤みなみ (岩小) 15秒8
- ②後藤あゆみ (和小) 16秒3
- ③小川麻美 (和小) 16秒5
- ④水沢祐里 (岩小) 16秒5

●男子1500m走

- ①高浜直也 (和小) 5分20秒6
- ②澤栗大智 (和小) 5分59秒7
- ③岡島健司 (岩小) 6分07秒2

●女子800m走

- ①後藤みなみ (岩小) 2分45秒00
- ②水沢祐里 (岩小) 3分01秒8
- ③小林真実子 (和小) 3分07秒1

●男子走り幅跳び

- (記録 4 1 2 cm)

●男子1000m走

- ①村井理希 (岩小) 3 3 4 cm
- ②内山大生 (和小) 3 0 7 cm
- ③阿部雅俊 (岩小) 3 0 6 cm

●女子走り幅跳び

- ①後藤あゆみ (岩小) 3 7 9 cm
- ②伊藤亜紗実 (和小) 3 0 5 cm
- ③遠藤 碧 (岩小) 2 9 4 cm

●男子400mリレー

- ①和納松組 (記録 1 分02秒6)
- (佐藤和人・澤栗大智・関根 高浜直也)
- 1 分08秒1

●女子400mリレー

- ①岩室1組 (水沢祐里・後藤あゆみ・高橋奈緒・石添 舞)
- 1 分07秒6

〔6年生〕 ※ ( )内は大会記録

●男子1000m走

- ①内藤慎一 (岩小) 14秒7
- ②小川公裕 (岩小) 14秒8
- ③相沢 晋 (和小) 15秒1

●女子1000m走

- ①吉谷和希 (岩小) 15秒4
- ②高橋朋巳 (和小) 15秒6
- ③山田歩実 (岩小) 15秒7

●男子1500m走

- ①小川公裕 (岩小) 5分24秒7
- ②本田祐也 (和小) 5分30秒9
- ③成田雄也 (岩小) 5分38秒0

●女子800m走

- ①樋口祐香 (和小) 2分39秒5

●男子走り幅跳び

- ①堀井千尋 (和小) 2分58秒8
- ②鈴木優子 (岩小) 2分59秒7

●女子走り幅跳び

- ①長谷川仁 (和小) 3 6 2 cm
- ②岩淵 啓 (岩小) 3 5 6 cm
- ③石川政範 (和小) 3 3 6 cm

●男子走り高跳び

- ①高井かおり (和小) 3 8 6 cm
- ②小池奈々 (岩小) 3 0 8 cm
- ③松本麻美 (岩小) 3 0 8 cm

●女子走り高跳び

- ①棚橋和喜 (岩小) 1 3 5 cm
- ②内藤慎一 (岩小) 1 1 7 cm
- ③相沢 晋 (和小) 1 1 4 cm

大会タイ記録の吉谷さん



●男子400mリレー

- ①岩室2組 (記録 59秒4)
- (小川公裕・鈴木雄祐・内藤慎一・岩淵 啓) 1分01秒1

●女子400mリレー

- ①和納松組 (金子美幸・高橋朋巳・孤淵美帆・稲庭未来) 1分04秒0