



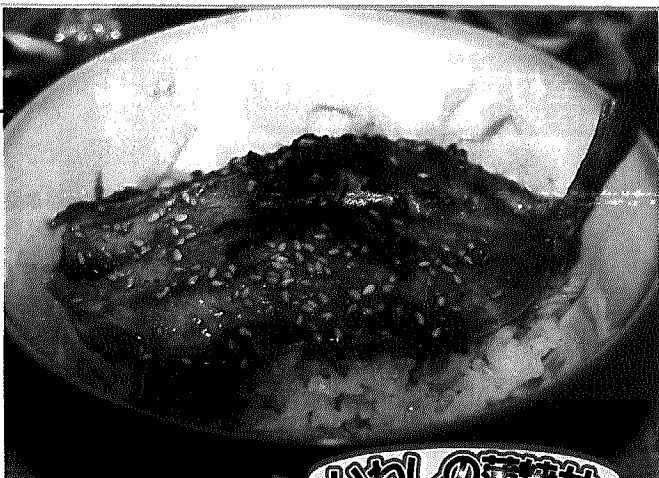
今回は8月に行われた栄養教室での献立をご紹介します。いわしの下ごしらえも意外と簡単にできます。

■材料(4人分)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| いわし……………4尾     | しょうゆ……………大さじ6    |
| 片栗粉……………小さじ1強  | 酒……………大さじ3       |
| ごま油……………大さじ1弱  | みりん……………大さじ3 1/2 |
| ねぎ……………1本      | 砂糖……………大さじ1弱     |
| 青じそ……………4枚     | しょうが汁……………大さじ1   |
| 白いりごま……………小さじ4 |                  |

■作り方

- ①いわしはうろこ・頭・わたを取り手開きにし、水洗いする。
- ②新聞紙の上に置き水気を取って、軽く塩を振っておく。
- ③片栗粉をまぶす。
- ④ごま油を熱し、弱火で皮の方からいわしを焼く。
- ⑤ひっくり返して2～3分焼く。
- ⑥Aを入れて強火にし、煮立ったら中火にし、煮込む。
- ⑦井にごはんを入れ、たれ・ごま・ねぎ・いわし・青じその順に盛り付けていく。



いわしの蒲焼丼

栄養価(1人分)/エネルギー: 539kcal  
塩分: 21g たんぱく質: 23.4g 脂質: 17.5g  
カルシウム: 135mg 鉄分: 2.5mg

今話題のEPA(イコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んだ青魚を使った献立です。EPA・DHAはコレステロールを下げる効果があり、結果的に動脈硬化の予防にもつながります。他の油脂(動物性の脂やオリーブ油・サラダ油など)とのバランスを考えながら積極的に取り入れましょう。今回はいわしを使いましたが、これから旬を迎えるさんまでもおいしくできると思います。ぜひお試しください。



▲黄軍応援より



▶青軍応援より

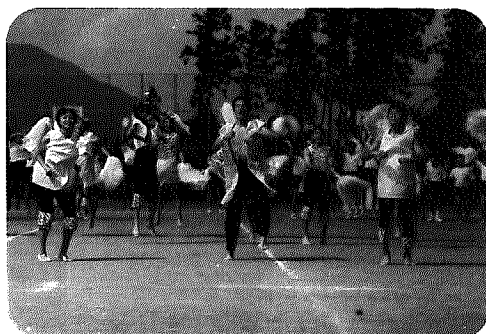
今年も岩室中健児が熱く燃え尽きた!

■体育祭結果

<p>総 合</p> <p>1位 黄軍</p> <p>2位 青軍</p> <p>3位 青軍</p> <p>4位 白軍</p>	<p>競技</p> <p>1位 黄軍</p> <p>2位 青軍</p> <p>3位 青軍</p> <p>4位 赤軍</p>	<p>パネル大賞</p> <p>白軍</p>	<p>デザイン賞</p> <p>赤軍</p>	<p>色彩賞</p> <p>青軍</p>	<p>アイデア賞</p> <p>黄軍</p>	<p>応援総合</p> <p>1位 黄軍</p> <p>2位 青軍</p> <p>3位 青軍</p> <p>4位 赤軍</p>	<p>応援合戦</p> <p>1位 黄軍</p> <p>2位 青軍</p> <p>3位 白軍</p> <p>4位 赤軍</p>
--	---	------------------------	------------------------	----------------------	------------------------	---	---



▲赤軍応援より



▶白軍応援より

先月12日、岩室中学校グラウンドでは、恒例の体育祭が行われました。今年のスローガンは、「1999、無限の力で限界を超える!」午後一番に行われた4チーム対抗の応援合戦では、各軍のパフォーマンスやヤングマンの曲に駆り出された若い先生方?の踊りに会場はいっそう盛り上がりを見せ、応援にきた保護者のみなさんも大きな声援をおくっていました。