



夏野菜を使った献立をご紹介します。  
今回は真っ赤なトマトを使っ  
たお料理です。

■材 料 (4人分)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| トマト……………600g(中4個) | 塩……………小さじ2/5   |
| ベーコン……………1枚       | こしょう……………少々    |
| にんにく……………1かけ      | とけるチーズ……………80g |
|                   | パセリ……………少々     |

■作り方

- ①トマトは皮を湯むきにし、上部を少し切り落とし、横半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、ベーコンを入れ、香りがでるまで炒める。香りがでたら、にんにく、ベーコンを取り出し(油はフライパンに残しておく)①のトマトを入れて焼き、裏返して塩、こしょうをふり、にんにく、ベーコン、とけるチーズをのせ、ふたをしてチーズがとけるまで焼く。
- ③器に②を盛り、パセリのみじん切りをふる。



トマトのチーズ焼き

栄養価(1人分)/エネルギー155kcal  
塩分0.9g



トマトといえば、サラダなど生で食べることが多いと思います。もちろんそれもおいしいですが、トマトは火を通して食べても生とは一味違ったおいしさが楽しめます。

作る際のポイントは、にんにく、ベーコンを炒める時に、焦がさないように弱火で炒めることです。

今回はフライパンを使いましたが、耐熱容器にトマトを入れ、にんにく、ベーコン、オリーブオイルを加え、チーズをのせてオーブントースターに入れても簡単に作れます。ぜひお試しください。

◎トマト(効果) 高血圧 胃弱 肝臓病 二日酔い 動脈硬化など

第33回村小中学校親善陸上大会記録

「高めよ体力広げよ友だち」のスローガンのもと、先月2日、村内小学校5・6年生が参加して、第33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(記録14秒7)

- ①土田翔人(若小) 16秒0
- ②山添史晴(和小) 16秒2
- ③三富健太(若小) 16秒3
- ④土田省吾(和小) 16秒3

●女子1000m走(記録15秒1)

- ①岩崎かおり(和小) 15秒8
- ②大岩真里奈(和小) 16秒0
- ③関川杏奈(和小) 16秒0

●男子1500m走(記録5分20秒6)

- ①三上紘輝(和小) 6分03秒6
- ②田中美実士(若小) 6分18秒9
- ③三富健太(若小) 6分19秒1

●女子800m走(記録2分45秒00)

- ①高橋みなみ(若小) 3分10秒5
- ②山岸美穂(若小) 3分12秒4
- ③田中香織(若小) 3分13秒2

●男子走り幅跳び(記録412cm)

- ①土田省吾(和小) 342cm
- ②早川清貴(和小) 326cm



100m走タイ記録の高浜直也君(三右三)

●女子走り幅跳び(記録379cm)

- ①大関亜子(和小) 288cm
- ②小柳ゆう子(和小) 275cm
- ③川崎優季(若小) 273cm

●男子400mリレー(記録1分02秒6)

- ①和納松組(土田省吾・山添史晴・安達啓明・長谷川理) 1分06秒9
- ②関川杏奈・後藤薫子・大関亜子・川上朋子) 1分07秒8

●女子400mリレー

- ①和納松組

「6年生」※( )内は大会記録

●男子1000m走(記録13秒7)

- ①高浜直也(和小) 13秒7
- ②有坂拓巳(若小) 15秒4
- ③田中翔(若小) 15秒5

●女子1000m走(記録14秒8)

- ①後藤みなみ(若小) 14秒8
- ②後藤あゆみ(若小) 15秒6
- ③石添舞(若小) 15秒6

●男子1500m走(記録5分24秒7)

- ①高浜直也(和小) 5分27秒4
- ②岡島健司(若小) 5分54秒5
- ③有坂拓巳(若小) 5分56秒5

●女子800m走(記録2分39秒5)

- ①後藤みなみ(若小) 2分51秒0
- ②田中美樹(若小) 3分01秒8
- ③月岡夕貴(和小) 3分02秒8

●男子走り幅跳び(記録482cm)

- ①村井理希(若小) 364cm
- ②山上翔(若小) 357cm
- ③樋口祐介(和小) 337cm

●男子走り高跳び(記録386cm)

- ①遠藤 碧(若小) 335cm
- ②水沢祐里(若小) 333cm
- ③伊藤亜紗実(和小) 313cm

●男子走り高跳び(記録135cm)

- ①田中翔(若小) 126cm
- ②澤栗大智(和小) 124cm
- ③阿部雅俊(若小) 114cm

●女子走り高跳び(記録123cm)

- ①後藤あゆみ(若小) 123cm
- ②小林真実子(和小) 120cm
- ③廣田奈美(和小) 100cm
- ④佐藤 茜(和小) 100cm

●男子400mリレー(記録59秒4)

- ①和納松組(伊藤天従・佐藤和人・樋口祐介・高浜直也) 1分03秒5

●女子400mリレー

- ①岩室A組(後藤あゆみ・水沢祐里・遠藤碧・後藤みなみ) 1分04秒1



100m走でタイ記録を出した後藤みなみさんの800m走(=左:15番=)