

県新人大会で山田中が大健闘

中村君が陸上400mで優勝

9月から11月にかけて、県内各地で県中学校新人大会が開催されました。出場した山田中学校生徒たちの輝かしい活躍を紹介します。

陸上競技

10月17日、18日に県営運動公園陸上競技場で開催された陸上競技では、共通男子400

mの種目で中村聖蓮君(2年)が54秒63を記録し、見事優勝を果たしました。中村君は「大会に向けた練習が本番で生きた。全国大会を目指して励みたい」と、力強く抱負を語りました。

共通男子砲丸投では、鈴木太一君(2年)が3位に入賞。記録は、9.92でした。「実力を出し切れなかった」との悔しさから「次の大会では自己ベストが出せるよう練習を頑張りたい」と

と、意欲を燃やしていました。

柔道競技

11月14日に宮古市総合体育館で行われた柔道競技女子個人では、山田中柔道部の西口和さん(2年)が3位に入賞しました。西口さんは「入賞はうれしいが悔しさが残る。大技を増やして、今回負けた相手を上回りたい」と、次の大会に向け意気込んでいました。

中学生の「税についての作文」

山田中3年 上川原君が入賞



受賞を喜ぶ上川原響君

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が主催する中学生の「税についての作文」で、山田中3年上川原響君の作文「備えあれば憂いなし」が宮古・下閉伊地区納税貯蓄組合連合会長賞に輝きました。

この作品募集は、作文を通じて中学生に税の仕組みや役割を正しく理解してもらおうと、租税教育推進活動の一環として毎年行われているもので、本年度は、全国4,877校から31万3,725編の応募がありました。



共通男子400m優勝
中村聖蓮君



共通男子砲丸投3位
鈴木太一君



女子個人3位
西口和さん

キッチンスタジオ No.141 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちよびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、お餅が余ったらお試しを！「やさいとお餅のふわふわ焼き」です。

【材料(2人分)】

切り餅…3~4個 ハクサイ…2枚 ニンジン…3匁程度 ダイコン…3匁程度 アスパラガス…2本 シメジ…1/2株 ツナ缶…1/2缶 スライスチーズ…3枚 オリーブオイル…大さじ1 鶏がらスープの素…小さじ1/2 鰹節…適量 ポン酢…お好みで

【作り方】

- ①餅は半分に切って厚みを半分にする。
- ②ハクサイは1匁幅のざく切り、ニンジンとダイコンは短冊切りにし、アスパラガスは斜め切りにする。シメジはほぐす。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ加熱し、②とツナ缶を加えて全体に油が回るように軽く炒めたら、鶏がらスープの素を加え1分ほど炒める。
- ④③に切り餅とスライスチーズをのせ蓋をし、弱火

やさいとお餅のふわふわ焼き



1人あたりの栄養素 258kcal、塩分0.7g

- ⑤餅が柔らかくなったら、鰹節をふりかけ、お好みでポン酢と一緒にいただく。