



余目中学校

余目中学校では南三陸町についての学習や交流を大切にしています。震災後は仮設住宅を訪問して栽培したトマトをお届けしたり、中学校の花壇に花の植栽を行ったりしました。東京修学旅行で、南三陸産のわかめを販売したこともありますし、3月の慰霊の日には例年防災無線で追悼の呼びかけをしています。新型コロナのために、しばらく訪問ができませんでしたが、また往来ができるようになり、今年度は9月に2年生が訪問して、漁業やまち

づくり、防災などについて学んできました。余目の先輩たちは、その時その時の状況に合わせて自分たちにできる活動を考え、友好町みなさんに親しみをもって行動してきました。その伝統に誇りを持ち、私たちもまたできることを考え、友好町の絆を繋いでいきたいと思っています。



△伊里前漁港で漁師の三浦さんと



将来のゆめ

2年 渡會 乃彩

私の将来の夢は、理学療法士になることです。私はバレーボールをしています。何度かけがをして、部活で悔しい思いをたくさんしてきました。そんなときに出会った理学療法士の方が「一緒にがんばろう。絶対治そうね」と励ましてくれたのです。けがをして気持ちが落ち込んでいたときに、とても心に残る言葉でした。自分もけがをしてきたからこそ、悔しい気持ちや「早く治さなきゃ」と焦る気持ちもわかるので、同じようにけがに苦しむ人を治してあげたいと思います。将来夢を叶えられたら、その方のように親身に寄り添っていきたいです。



白菜の彩りサラダ



エネルギー138kcal、たんぱく質5.0g、脂質10.4g、食塩相当量0.8g
※1人当たり

材料（2人分）

- ・白菜..... 1/6株 (200g)
- ・人参..... 1/3本 (50g)
- ・ホールコーン缶..... 20g
- ・ツナ缶..... 1/2缶
- ・マヨネーズ..... 大さじ1
- ・めんつゆ (3倍濃縮)..... 大さじ1/2
- ・すりごま..... 大さじ1/2

- ①白菜は太めの千切りにする。人参は千切りにする。
- ②鍋にたっぷりの水と人参を入れて火にかける。湯が沸騰したら、白菜を入れて30秒程茹でてザルにあげる。粗熱がとれたらしっかり水気を切る。
- ③②、コーン、ツナ、マヨネーズ、めんつゆ、すりごまと和える。

ポイント

白菜はサラダの他にも、野菜炒めやお好み焼きなどの料理にも相性ぴったりですよ。白菜の芯は、千切りやそぎ切りにすることで火が通りやすくなります。



松澤美枝さん 三浦節子さん