

みんなの美術館

11月は千里小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



うみにいったよ

家族と海に遊びに行った時、潜水艦があったらおもしろいなと思い、その時想像したことを書きました。赤い潜水艦に僕が、緑の潜水艦にお兄ちゃんとお父さんが乗っています。潜水艦の赤色を頑張って塗りました。



酒井 康汰^{こうた}さん(1年)



佐藤 凱矢^{がいや}さん(4年)

僕と青龍^{せいりゅう}

ハロウィンのころ、青龍のいる不思議な海で遊ぶことを想像して書きました。青龍を目立たせるように大きく書いたのが工夫したところです。想像上の生き物もたくさん書きました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.151

大根とさばの牛乳入り味噌煮 (骨粗しょう症予防献立)



【材料】5人分

大根 200^g、生揚げ 150^g、さば(水煮缶) 100^g・干しヒジキ 小さじ1・みりん 小さじ2・牛乳 250cc・水 250cc・味噌 25^g

【作り方】

- ① 大根は厚めのいちょう切りにします。
- ② 熱湯をかけて油抜きした生揚げを、食べやすい大きさに切ります。
- ③ ヒジキは水で戻しておきます。
- ④ 大根、生揚げ、さば缶、ヒジキを、分量のみりん、牛乳、水、分量の半分のみりん、味噌で煮ます。
- ⑤ ある程度煮詰まったら、残りの味噌を入れ、ひと煮立ちさせます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 140^{kcal}、タンパク質 9.9^g、脂質 7.7^g、炭水化物 6.9^g、カルシウム 207^{mg}、食物繊維 1.3^g、塩分 0.9^g

■一口メモ■

いつもの煮物を一工夫してみましょう。さばやさけなどの魚類、キノコ類に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。乳製品や大豆製品と一緒に取り、カルシウムの吸収率を上げましょう。さばのみりん煮缶を使う場合は、入れる味噌の量を減らして作りましょう。