

# みんなの美術館

12月は緑小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 書道「力走」

人が、力強く走っているところを想像して書きました。「走」の右はらいを工夫しました。最初は細く勢いをつけて、最後に全部筆を下ろして力強く書いてみました。



柴田 <sup>なつみ</sup>菜摘さん(4年)



## 陽の当たる保健室

具合の悪い時にお世話になった保健室を、思い出に残したくて描きました。日が当たりあたたかそうな様子が気に入っています。



土屋 <sup>さき</sup>早紀さん(6年)

## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 152

### チキンロール (冬の献立)



#### 【材料】6人分

鶏もも肉 360g<sup>?</sup> (下味に塩・コショウを少々)・ニンジン 1/2本・ホウレン草 60g<sup>?</sup>・ゴボウ 1/3本・油 大さじ1/2・しょうゆ 大さじ1・サラダ菜 6枚・トマト 大1個

#### 【作り方】

- ①皮をむいて棒状に切ったニンジンとゴボウ、根元を良く洗ったホウレン草をそれぞれ下茹でします。
- ②鶏もも肉は包丁でそぎ厚さを均等にし、一枚に広げ、塩・コショウを振り掛けます。
- ③②に①の具を乗せ、のり巻きを作るように巻き、たこ糸で縛るか、つまようじで留めます。
- ④巻き終わりを下にして耐熱皿に乗せ、電子レンジで7から8分加熱し、中まで火を通します。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れて転がしながら表面を焼き、最後にしょうゆをたらして香ばしく仕上げます。
- ⑥⑤を人数分に切り、サラダ菜を敷いた皿に乗せ、くし型に切ったトマトを添えれば、出来上がり。

【1人当たりの栄養量】 エネルギー 153kcal<sup>?</sup>、タンパク質 10.8g<sup>?</sup>、脂質 9.4g<sup>?</sup>、炭水化物 5.0g<sup>?</sup>、カルシウム 23mg<sup>?</sup>、食物繊維 1.7g<sup>?</sup>、塩分 0.6g<sup>?</sup>、鉄分 0.8mg<sup>?</sup>

#### ■一口メモ■

今回の料理に使った、ホウレン草は12月から1月、ニンジンは11月から12月、ゴボウは11月から1月が旬です。今の時期が栄養たっぷり一番おいしく食べられます。これからのパーティーシーズン、いつもよりちょっと手をかけて、旬のおいしさを味わってはいかがでしょうか。