

みんなの美術館

9月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「古代生物」

古代生物の本の中で、一番好きなアノマロカリスを描きました。
真ん中に大きく、かっこよく描けました。



小林 尚輝さん(1年)



涌井 哲弥さん(5年)

書道「歩み」

特に書きはじめの部分に注意して書きました。
歩の4画目が特に上手に書けたと思います。満足のいく仕上がりです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 160

鮭と野菜のフライパン蒸し (秋の献立)



【材料】4人分

鮭 4切れ・酒 大さじ2・白菜 280g・しめじ 1パック・水 大さじ2・A(マヨネーズ 大さじ2・白すりゴマ 大さじ1・しょうゆ 小さじ1・水 大さじ1)

【作り方】

- ① 鮭に酒をふっておきます。
- ② 白菜は短冊切りに、しめじは小房に分けます。
- ③ Aの材料を合わせて、たれを作っておきます。
- ④ ②を敷いたフライパンに分量の水を入れ、①を並べます。
上から③のたれをかけ、ふたをして蒸し焼きにします。
- ⑤ ④を器に盛り付けて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】エネルギー 128kcal、タンパク質 9.2g、脂質 7.8g、カルシウム 143mg、鉄 1.2mg、食物繊維 3.2g、塩分相当量 1.0g

■一口メモ■

鮭に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促す効果があります。カルシウムを多く含む大豆製品や乳製品と一緒に食べるとよいでしょう。