

みんなの美術館

7月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「え？名前で絵」

自分の名前の中で好きな龍の字を大きく描きました。同じく好きな虹色に塗った三本の線もお気に入りです。名字はローマ字にして大砲のデザインにしました。



日出山^{りゅうや}龍也さん(5年)



吉田^{まお}真旺さん(6年)

書道「星座」

「座」は中の細かい部分に気をつけて、全体のバランスを崩さないように注意して書きました。

「星」は上手に書けたと思います。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 170

ヒジキと大根のサラダ (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

乾燥ヒジキ 12g^ア・大根 400g^ア・ニンジン 80g^ア・コーン缶 60g^ア・枝豆 60g^ア・シラス 40g^ア・ミニトマト 8個・白ゴマ 適量

【作り方】

- ① 流水で洗ったヒジキを、たっぷりのお湯でさっと煮ます。その後、よく水を切っておきます。
- ② 5ミリの角に切った大根とニンジンを熱湯の中に入れて、さっと火を通します。
- ③ コーンは缶から出して水気を切り、枝豆はさやから出しておきます。
- ④ ボウルで①、②、③を混ぜ合わせて器に盛ります。シラスをのせ、ゴマをふりかけ、ミニトマトを添えれば出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 88kcal^ハ、タンパク質 5.8g^ア、脂質 1.8g^ア、カルシウム 116mg^ハ、炭水化物 14g^ア、食物繊維 5.3g^ア、塩分 0.5g^ア

■一口メモ■

ヒジキとシラスはカルシウムが豊富な食材です。調味料は使用しませんが、シラスの塩味と素材の味で十分に食べられる一品です。