

みんなの美術館

11月は翁島小学校のお友達作品です

Our Museum



鈴木 珺乃さん(1年)

「プレゼント」

パパとママにいつもありがとうという感謝の気持ちを込めて、プレゼントを作りました。何でも好きなものを入れて使える入れ物です。ハートで作った花の模様が気に入ります。



「宇宙にいるぼく」

いつか宇宙に行ってみたいという夢を描きました。光があたっているところは色をうすく、影の部分はこくして工夫しました。自分が着ている宇宙服がかっこよく描きました。



古川 顕志郎さん(5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. 174

肉団子と野菜の煮込み (メタボ予防献立)



【材料】4人分

とりひき肉 200g・長ネギ 20g・ショウガ 30g・片栗粉 大さじ1/2・チンゲン菜 2株・大根 輪切り5分・ニンジン 中1本・だし汁 4カップ・酒 大さじ1・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに、大根とニンジンは少し大きめに切ります。
- ② みじん切りにした長ネギとショウガをとりひき肉、片栗粉と合わせます。粘りが出るまでこねたら、一口大の団子にします。
- ③ だし汁、酒、塩を入れた鍋に、大根とニンジンを入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ④ ②とチンゲン菜を入れ、最後に塩で味を整えれば出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 126kcal、脂質 4.3g、タンパク質 11.5g、カルシウム 84mg、炭水化物 8.1g、食物繊維 2.2g、塩分 0.9g

■一口メモ■

メタボ予防のためには油と塩を控え、野菜を多く食べることが大切です。野菜は大きめに切って噛む回数を増やすことで、少ない量でも満足感を得ることができます。