

みんなの美術館

4月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は4年生時制作

「きょうりゅうの夏」

自分が小さい頃着ていたTシャツを使って作りました。ボタンはきょうりゅうの目、パイナップルは昆虫のえさにするなど、工夫しました。細かいところまでかっこよくできたと思います。



渡部剛太さん(5年)



山住 優菜さん(6年)

「百人一首をしているところ」

台紙が黒い上に机の色が暗いので、札や服の色は明るめにしました。作品に動きが出るように、うでの位置も工夫しました。考えたとおり上手に出来ました。



※作品は5年生時制作

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 179

ささみのチーズ焼き

(骨粗しょう症予防)



【材料】4人分

ささみ 4本(200g²)・コショウ 少々・小麦粉 小さじ2・溶き卵 2個・粉チーズ 大さじ4・ケチャップ 小さじ8・ブロッコリー、トマト 合わせて70g²

【作り方】

- ① 筋を取ったささみにコショウをふり(塩はふらない)、両面に小麦粉をまぶします。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹で、トマトは4等分に切ります。
- ③ ①に溶き卵をつけ、粉チーズをふりかけます。
- ④ ③をオーブントースターで7～8分焼きます。
- ⑤ 器に②と焼きあがった④を盛り付け、ケチャップを添えたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 123kcal、塩分 0.5g²

※このほかに漬け物以外の野菜料理を2品足すと、さらにバランスが良くなります。

■一口メモ■

私たちの生活には欠かせない調味料である塩は、動脈硬化を進め、さまざまな病気のもとになります。塩で下味をつけなくても、材料の表面に味をつければ、少ない調味料でおいしく食べることができます。「下味の塩」抜いてみてはいかがですか？