

みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「カラフルないえのやねはうさぎ！」

「こんなおうちだったらいいな」と考えながら作りました。一番のお気に入り、屋根がうさぎになっているところです。お部屋の中の細かい絵も上手に描きました。



松本 レイさん(2年)



二瓶 ^{える}衣留さん(5年)

「ありがとう」

自分で言葉を選んで、イメージをデザインしました。素直に「ありがとう」と言ってもらえるとうれしいので、この言葉が好きです。家に持って帰ったら、お母さんにプレゼントします。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 208

サツマイモとキノコのスープ

(メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

サツマイモ 中 1/2 本・しめじ 1/2 袋・まいたけ 1/2 袋・エリンギ 1/2 パック・玉ねぎ 中 1 個・バター 大さじ 1・A {固形コンソメ 1 個・牛乳 1 カップ・水 600cc・こしょう 適量}

【作り方】

- ① サツマイモは 1 箸ほどの細切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。しめじ、まいたけは石突きを落とし、小房に分けて、エリンギは短冊に切る。
- ② バターを溶かした鍋に①を加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ A を加えて 5～6 分煮込み、こしょうを加えて味を調える。器に盛り、小さくちぎったパセリを飾れば出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 137kcal、塩分 0.7g

■一口メモ■

きのこ類は食物繊維が豊富でかみ応えがあります。よくかむことで満腹感が得られメタボ予防にもつながります。