

みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ホウセンカ」

大きいホウセンカに登り、手を振っているところを描きました。周りは手に絵具を塗ってスタンプしました。ピンクと白の2色を使ったホウセンカの花が、特に気に入っています。



渡部 ^{だん}暖さん (3年)



高橋 ^{りん}凜さん (5年)

「コスモス坂からの風景」

校門から校舎へと向かう「コスモス坂」からの風景を描きました。同じ色のコスモスが隣り合わせにならないように、色使いを工夫しました。紅葉し始めた磐梯山の色もうまく表現することができました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 209

長いも入りかに玉 (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

かに缶 120g[㊦]・卵 3個・長いも 80g[㊦]・長ネギ 1/4本・しいたけ 4個・ニンジン 6g[㊦]・ホウレン草 1/2束・サラダ油 小さじ1/2・A {水 200cc・中華スープの素 小さじ1・こしょう 少々}

【作り方】

- ① 長ネギは粗くみじん切りに、しいたけは薄切りにする。角切りにしたニンジンはさっとゆでしておく。
- ② サラダ油を熱したフライパンで①を炒め、かに缶、Aを加えて中火で煮る。煮立ったら、たたいた長いもと溶き卵を加える。
- ③ 卵に火が通ったら、ゆでたホウレン草を敷いた皿に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 109kcal、塩分 0.8g[㊦]

■一口メモ■

主菜に野菜やきのこ類を加えることでボリュームが出て、たんぱく質食品の食べ過ぎを防ぎ、メタボ予防につながります。