

# みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「12年後のわたし」

お気に入りのキッチンは、使い込んだ感じになるよう色を塗り、細かいところまで丁寧に作りました。将来は、人を笑顔にできるような、おいしい料理を作るコックさんになりたいです。



佐藤 <sup>あいか</sup> 愛華さん(6年)



古川 <sup>たいが</sup> 大雅さん(3年)

### 「かみなりだらけの木」

クレヨンで色を塗った上から黒い絵の具を塗り、削って描きました。クレヨンでどう塗るか悩んだけど、きれいな色が出ました。下のかみなりの模様が特に気に入っています。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 212

### 納豆とちりめんじゃこの和風パスタ

(骨粗しょう症予防メニュー)



#### ■一口メモ■

ちりめんじゃこや小松菜はカルシウムを多く含むため、骨粗しょう症予防につながります。

#### 【材料】4人分

スパゲッティ 240g<sup>㉔</sup>・納豆 4パック・ちりめんじゃこ 40g<sup>㉔</sup>・小松菜 1/2束・大根おろし 800g<sup>㉔</sup>・オリーブオイル 大さじ1・ゆずの皮 少々・ゆず果汁 少々

#### 【作り方】

- ① オリーブオイルを熱したフライパンでちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。ゆでた小松菜は3等ほどの長さに切っておく。
- ② ゆでたスパゲッティの上に、水気をよく切った大根おろしと納豆、①を盛り付ける。
- ③ 千切りにしたゆずの皮をちらし、ゆず果汁をかけて出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 358kcal<sup>㉔</sup>、塩分 0.7g<sup>㉔</sup>