

みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「自転車に乗ってうちゅうの世界へ」

憧れの宇宙の世界を描きました。地球は地図を見ながら、緑や青の濃さを場所によって変えて、丁寧に描きました。透明感を出した自転車のライトの光や天の川が特に気に入っています。



佐藤 晴人さん(5年)



佐藤 愛実さん(5年)

「カラフルなたい」

水の中で元気に泳ぎたいを、いろいろな色を使って版画にしました。難しかったのは、たいの背びれやうろこを丸い形に削るところです。工夫したのは色使いです。とてもカラフルに仕上がりました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 215

ゴボウとニンジンの ミルクきんぴら

(高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

ゴボウ 2/3本・ニンジン 1/2本・赤唐辛子 1本・鶏ひき肉 50g[※]・サラダ油 小さじ2・牛乳 1カップ・しょうゆ 小さじ2・砂糖 小さじ2

【作り方】

- ① ゴボウとニンジンは千切りにし、種を取った赤唐辛子は小口切りにする。
- ② サラダ油と赤唐辛子を熱したフライパンに鶏ひき肉、ゴボウ、ニンジンを加えて炒める。
- ③ 火が通ったら牛乳、しょうゆ、砂糖を加え弱火にする。汁気がなくなったら火を止めて器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 0.5g[※]

■一口メモ■

牛乳などの乳製品を少量加えることで料理にコクが出て、少ない調味料でもおいしく食べることができます。また、牛乳にはカルシウムが多く含まれるため、骨粗しょう症予防にもつながります。