

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



※作品は3年生時制作

「モチモチの木」

国語の教科書「モチモチの木」の場面を描きました。木の枝の間から夜空が見えるように細かいところまで丁寧に色を塗りました。木の枝が月に重なって見えるように工夫しました。



庄司 ^{あさひ}朝陽さん(4年)



一ノ瀬 ^{はると}陽人さん(3年)

「ひみつのたまご」

(作品に込めた物語)
僕が鳥の卵を温めるとミミズクが生まれました。僕は、毎日餌を探しに行き食べさせました。ミミズクは大きくなって卵を産んで、かわいいひながかえました。



※作品は2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. 251

つまみタラと アスパラガスの和え物 (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

・つまみタラ 50g²・酒 50cc・ニンジン 1/3本・アスパラガス 3本・切り昆布 50g²・凍み豆腐 1枚
・A {減塩しょうゆ 小さじ1・だし汁 大さじ2・砂糖 小さじ1}

【作り方】

- ①つまみタラを水洗いし、酒をかけて一晩おきます。
- ② ニンジンは細切り、切り昆布は4～5gの長さに切ります。アスパラガスを斜め切り、凍み豆腐は水で戻して短冊切りにし、それぞれをさっと茹でます。
- ③ボウルにAを合わせて①を汁ごと入れ、②を加えて混ぜ合わせます。
- ④器に盛って出来上がりです。冷蔵庫で1週間程度保存できます。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 94kcal、塩分 2.1g²

■一口メモ■

減塩しょうゆを使い、塩分をカットします。切り昆布や凍み豆腐といったカルシウムの多い食材を取ることができ、骨粗しょう症予防につながります。