

みんなの美術館

3月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「鳥」

版画で鳥を彫りました。色を塗り分けるのに彫るところと彫らないところを考えるのが大変でした。色を重ねるところは難しかったです。鳥の縁の部分は、とてもうまくできました。



猪苗代小学校 5年
古川 ^{りゅうと} 琉詞さん



猪苗代小学校 2年
小磯 ^{あゆむ} 歩夢さん

「ふしぎなたまご」

火山が噴火してマグマが流れているところに、ロケットのたまごが飛んで来ました。その中からロケットがたくさん出て来て、マグマの火を消しました。月と星も描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 333

ひじきの彩り煮 (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

- ・乾燥芽ひじき 大さじ2 ・ほうれん草 100g^ア
- ・しめじ 1/2パック ・にんじん 40g^ア
- ・ごま油 小さじ2
- ・A {だし汁 1カップ ・みりん 小さじ2 ・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1}

【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水につけて戻し、にんじんは千切り、しめじは石突きを切って小房にわける。
- ②さっとゆでたほうれん草は、3割ほどの長さに切る。
- ③ごま油を熱した鍋で①を炒め、油が全体にまわったらAを加えて弱火で10～15分煮る。
- ④②を加えて、さらに2～3分煮たら出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 51kcal^ア、塩分 0.9g^ア、カルシウム 45mg^ア

■一口メモ■

カルシウムが豊富なひじきと、カルシウムを骨に取り込むのを促進し骨を強くするビタミンKを含むほうれん草を組み合わせることで、骨粗しょう症予防につながります。