みんなの美術館

6月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum

「思い出をのこして」

墨を使ったコラージュ作品です。中央にあるのは自分の手形です。手形の周りにあるそれぞれの点をつないで線にしました。さらに外側には、ゲームからアイデアをもらって、上手に模様を配置しました。

猪苗代第二小学校　6年
田中　琉翔（るいと）さん

猪苗代第二小学校　2年
六角　智穂（ちほ）さん

「光のプレゼント」

光を通すときれいに見えるように、ペットボトルにマジックで色を付けました。ペットボトルの穴からのぞくと、花の模様が見えます。色を分けて塗って、いろいろな色が映るように工夫しました。

食生活改善推進員コーナー　～生活習慣病予防メニュー～　No. 336

鶏ささみの夏野菜の彩り添え（メタボ予防メニュー）

【材料】4人分

・鶏ささみ　8本　・にんじん　中1本　・玉ねぎ　1個　・ピーマン　1個　・パプリカ　1個　・なす　2個　・さやいんげん　8本　・ミニトマト　8個　・サラダ油　小さじ1　・A {・玉ねぎ　1/2個　・めんつゆ　大さじ2　・酢　大さじ2}

【作り方】

①にんじんは3分の2を千切りにして、600ワットで30秒ほど電子レンジにかける。
②筋をとった鶏ささみは、開いて切れ目を入れ、①をはさんで爪楊枝でとめる。
③残りのにんじんは拍子木切り、玉ねぎは輪切り、ピーマンとパプリカは、4等分に切る。なすは半分に切って、飾り包丁を入れる。さやいんげんは食べやすい長さに切る。
④油をひいたフライパンに玉ねぎを入れ、その上に②を乗せる。その周りに他の野菜を敷いて5分ほど焼き、野菜を裏返し弱火で15分ほど蒸し焼きにする。
⑤火が通ったら皿に盛り、おろした玉ねぎ、めんつゆ、酢を混ぜ合わせたソースをかけて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 169キロカロリー、塩分 0.7グラム

■一口メモ■

この一品で1日に必要な野菜摂取量の半分を取ることができます。また、食材を大きめに切ることで、かむ回数が増えて、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止につながります。

2025年6月10日発行　■発行　福島県猪苗代町　■編集　総務課
〒969-3123　福島県耶麻郡猪苗代町字城南100　☎0242(62)2111
■ホームページ　https://www.town.inawashiro.fukushima.jp/