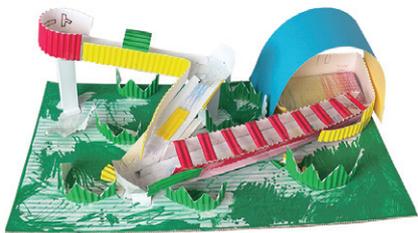


みんなの美術館

7月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「野原のピタゴラスイッチ」

段ボールで野原にあるピタゴラスイッチを作りました。トンネルはビー玉を転がしたときに上から見えるようにしました。途中で止まらないように工夫しました。ポスカで色を塗りました。



猪苗代小学校 4年
しおり
遠藤 志織さん



猪苗代小学校 3年
ちひろ
小坂橋 知泰さん

「ふしぎなコーヒーカップ」

遊園地にあるコーヒーカップを作りました。画用紙にペンで色を塗って、割ピンで留めて回るようにしました。中央にはフランス国旗を立てました。樹はカラーホイル折り紙を使ってカラフルにしました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.337

豚肉となすの香味ポン酢 (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・豚バラ肉 200g² ・なす 6本 ・玉ねぎ 1個
- ・減塩ポン酢しょうゆ 大さじ4 ・大葉 12枚
- ・こしょう 適量 ・サラダ油 大さじ2

【作り方】

- ①半分に切った豚バラ肉にコショウをふる。縦半分に切ったなすは、皮目に格子の切れ目を入れる。
- ②千切りにした玉ねぎをポン酢しょうゆに漬けておく。
- ③サラダ油を熱したフライパンで①を炒め、火が通ったら器に盛り、②をのせて千切りにした大葉を飾って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 292kcal、塩分 1.3g²

■一口メモ■

みそやしょうゆだけでなく、だしやめんつゆなども減塩のものが増えてきました。他にも、塩分を多く含むハムや練製品などの加工品にも減塩のものが販売されています。減塩食品を上手に取り入れることで塩分摂取量を控えることができます。