

みんなの美術館

9月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum

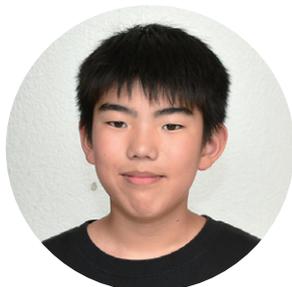


「美しい夜景」

都会の夜の美しい星空や満月、建物を描きました。満月をきれいな形に、上手に描きました。背景の夜空は、スポンジでたたいて色をなじませ、明暗を付けたところが工夫したところです。



猪苗代小学校 6年
佐藤 莉穂さん



猪苗代小学校 5年
秦 伊武希さん

「ドラゴン」

ドラゴンが火をふいているところをパズルにしました。ドラゴンの緑色の部分は、最初に赤色で塗ったあとに、緑色で重ね塗りしてリアルな色を表現しました。足の生え際やつめも上手に描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.339

玉ねぎの肉詰め チーズかけ (フレイル予防メニュー)



【材料】4人分

- ・玉ねぎ 中4個 ・牛ひき肉 200g² ・卵 1個
- ・塩 1g² ・こしょう 適量 ・片栗粉 大さじ1
- ・固形ブイヨン 2個 ・とろけるチーズ 4枚
- ・乾燥パセリ 適量

【作り方】

- ①ボウルに牛ひき肉、卵、塩、こしょう、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②中心をくりぬいて下茹でした玉ねぎに①を詰めて、水と固形ブイヨンでやわらかくなるまで煮込む。
- ③玉ねぎが柔らかくなったら皿に盛り、とろけるチーズをのせ、チーズがとけるまで電子レンジにかける。乾燥パセリをふって出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 295kcal²、塩分 1.3g²

■一口メモ■

牛肉やチーズには筋肉をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質が不足すると筋肉量の低下につながるため、フレイル予防には、肉や魚、大豆製品、卵をそれぞれ片手の平にのる分を目安に食べるようにしましょう。