

みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ふしぎなたまごから 恐竜のふたご」

不思議な卵から「恐竜の双子」がうまれました。左は男の子で、右は女の子です。2人でお肉を食べています。いろいろな色のクレヨンを使って、卵を塗り分けました。



猪苗代小学校 2年
渡部 芙逢^{ふうあ}さん



猪苗代小学校 1年
渡部 碧斗^{あおと}さん

「よるの学校と あさの学校」

段ボールの色を生かして、学校の屋根を夜と朝で色を変えて描きました。外が見えるように学校の窓を描いたところがお気に入りです。空き箱にクレヨンで描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.341

大根の豆乳クリーム煮 (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・大根 1/3本(450g[㊦])
- ・水 2カップ
- ・無調整豆乳 2カップ
- ・減塩みそ 大さじ1
- ・板のり 2枚

【作り方】

- ①厚さ1.5㌢に切った大根と水を鍋に入れて火にかけて、20分ほど煮る。
- ②大根がやわらかくなったら、豆乳を加える。
- ③ひと煮立ちしたら、減塩みそを溶かし入れ、器に盛り、炙って細かく切った板のりを散らしてできあがり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 77kcal[㊦]、塩分 0.5g[㊦]

■一口メモ■

減塩みそや豆乳のコクを生かすことで減塩につながります。また、豆乳には、大豆イソフラボンが多く含まれているため、骨粗鬆症予防にもつながります。適量は1日コップ1杯(200ml程度)です。