

みんなの美術館

12月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「心に残る場所と大切なもの」

人権教室の時に植えた花を描きました。手前の花が目立つように、いろいろな色を使って塗りました。遠近感を出すために、左側の色を濃くして、右側の色を薄くしました。



猪苗代第二小学校 6年
佐賀 冬佳さん



「ふしぎなおばけが出てきたよ」

卵から、おばけが出てきたところです。キャンプ場やおばけのお城、木の上にはカラスの巣があります。知らない世界に来て、驚いている自分も描きました。



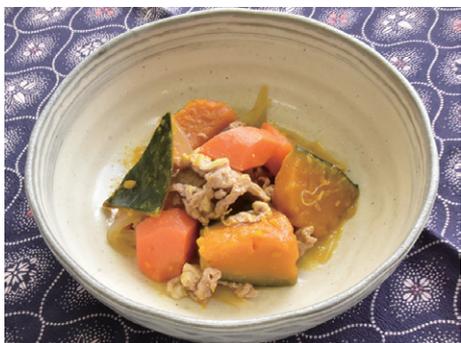
猪苗代第二小学校 2年
加藤 之愛さん

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.342

肉じゃが風かぼちゃ煮 (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・かぼちゃ 1/2個 ・玉ねぎ 1個(200g^㉔)
- ・にんじん 1本(200g^㉔) ・豚こま肉 250g^㉔
- ・サラダ油 大さじ1
- ・A {砂糖 小さじ2 ・減塩しょうゆ 大さじ2 ・減塩顆粒だし 小さじ1 ・水 300cc}

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大の大きさ、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②サラダ油を熱した鍋で豚こま肉を炒め、肉の色が変わったら①を加えてさっと炒める。
- ③Aを加えて煮立たせ、具材が柔らかくなったら器に盛ってできあがり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 268kcal^㉔、塩分 1.0g^㉔

■一口メモ■

塩分が多くなってしまいう煮物は、減塩調味料を活用したり、調味料は最後に加えて表面に味付けをすることで減塩につながります。