

みんなの美術館

1月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「波」

のこぎりで切った木をボンドでくっつけて、大きな波を作りました。丸い木を使って波に幅を持たせ、迫力を出しました。木をつなげて波の曲線を作り、倒れないように添木をしました。



猪苗代小学校 4年
小檜山 たいし さん



猪苗代小学校 3年
桑原 ひまりさん

「モチモチの木」

教科書に載っているモチモチの木を描きました。勇気のある豆太が、モチモチの木に灯がともるのを見ているところです。空には大きな月が出ています。カラフルな色で、小さくて丸いのが星の灯です。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 343

鮭のクリームシチュー (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

- ・鮭 2切れ ・玉ねぎ 1個(200g) ・にんじん 150g
- ・じゃがいも 2個(200g) ・無塩バター 20g
- ・水 2カップ(400cc) ・コンソメ 小さじ2
- ・牛乳 2カップ(400cc) ・減塩みそ 大さじ1と小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1と小さじ1 ・パセリ 適量

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんとじゃがいもは一口大に切る。
- ②無塩バターを溶かしたフライパンに①を加えて中火で炒める。水を加え沸騰したら火を弱め、コンソメを加えて、弱火で10分ほど煮る。
- ③一口大に切った鮭と牛乳を加えて、ひと煮立ちしたら減塩みそを加える。
- ④水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみがついたら火を止める。皿に盛り、パセリをのせて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 263kcal、塩分 1.4g、カルシウム 158mg

■一口メモ■

カルシウムを多く含む牛乳と、カルシウムの吸収を促す作用のあるビタミンDを多く含む鮭を組み合わせ、骨粗鬆症予防につなげましょう。