

# みんなの美術館

2月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「鳥が3羽いるよ」

版画で鳥を彫りました。緑色のところは木をイメージしました。鉛筆で線を書いて、目立たせたい線を決めた後に残った線を削っていったら鳥になりました。去年よりも上手に彫刻刀で彫れました。



猪苗代第二小学校 5年

佐藤 侗音さん



猪苗代第二小学校 1年

古渡 稀唯さん

### 「さかなのきょうだい」

虹色の魚を描きました。一番上の魚がお兄ちゃん、真ん中が私、下がお姉ちゃんです。海の中を泳いでいて、クラゲもいます。薄い色できれいに塗りました。うろこ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.344

### にんじんねぎたま (生活習慣病予防メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・にんじん 1本(200g<sup>㉜</sup>) ・長ねぎ 1本 ・卵 2個
- ・サラダ油 小さじ1 ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々 ・中濃ソース 小さじ1

#### 【作り方】

- ①にんじんは千切り、長ねぎは縦に2等分してから斜め薄切りにする。
- ②サラダ油を熱したフライパンで①を炒め、火が通ったら、溶き卵を回し入れ、塩、こしょうをふる。
- ③全体をざっくりと混ぜ合わせ、卵に火が通ったら器に盛り、中濃ソースをかけて出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 59<sup>㉜</sup>、塩分 0.9<sup>㉜</sup>

#### ■一口メモ■

にんじんには抗酸化作用のあるベータカロテンが多く含まれます。ベータカロテンは、油に溶けやすい性質があるため、油を含むドレッシングであえたり、炒め物などにすると吸収率が高まります。