

みんなの美術館

8月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「サメが魚をおそう」

サメに追いかけている魚やヒトデ、タコたちの様子を描きました。追いかけるサメは別の紙に描き、割りピンで留めることで、いろいろな向きに動かせるよう工夫しました。



猪苗代第二小学校 3年

山本 蒼大さん

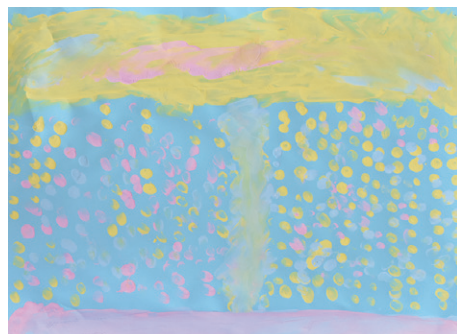


猪苗代第二小学校 2年

原田 樹さん

「ひかりのひみつ」

雨が降っていて地面にはピンク色の水たまりができ、空には虹がかかっている様子を描きました。水色・ピンク・黄色の順番で色を塗ってみたら、きれいな色合いになりました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 350

野菜たっぷり中華風丼 (減塩メニュー)



【材料】4人分

・チンゲン菜 200ㇿ ・にんじん 150ㇿ ・ねぎ 50ㇿ ・もやし 100ㇿ ・しめじ 100ㇿ ・きくらげ(乾燥) 10ㇿ ・豚小間肉 200ㇿ ・卵 2個 ・サラダ油 大さじ1/2 ・ごはん 600ㇿ
・A {・水 150ㇿ ・鶏がらスープの素 大さじ1 ・オイスターソース 大さじ1 ・すりおろししょうが 小さじ1} ・片栗粉 大さじ2 ・こしょう 少々 ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、にんじんとねぎは千切りにする。きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐす。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油の半量を熱し、溶き卵をさっと炒める。半熱になったら一度取り出す。
- ③フライパンに残りのサラダ油を熱し、肉、野菜、きのこを炒める。Aを加えてひと煮立ちさせ、卵を戻して軽く混ぜる。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④こしょうとごま油を回しかけて火を止める。温かいご飯に盛り付けて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 463ㇿ、塩分 1.7ㇿ

■一口メモ■

野菜は加熱することでカサが減り、生野菜よりたくさん食べることができます。