

みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「魚たちの国」

たくさんの魚が元気に泳いでいます。工夫したのは、線をぐるぐると描いて、魚らしくしたところです。魚たちの国を上手に描くことができました。



しん たろう
阿部心太郎さん(3年)



「すいぞくかん」

色紙を使って水族館を作りました。窓のところからは、魚やカニが入っている水槽が見えるようにしました。魚の絵を上手く描けたところが気に入っています。

らい き
黒澤 来輝さん(2年)



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.244

サトイモと豚バラ肉の煮物 (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・サトイモ 12個(1個60g×12)・豚バラ肉 200g
・ブロッコリー 120g・ショウガ 20g・サラダ油 大さじ1・A {だし汁 1/2カップ・砂糖 大さじ2・みりん 大さじ1・酒 1/2カップ・しょうゆ 大さじ1.5}

【作り方】

- ①豚バラ肉は一口大に切り、湯通ししておく。
- ②ショウガは千切りにしておく。
- ③サトイモは皮をむいて半分に切り、水にさらした後、塩もみをし、下ゆでする。(10分位)
- ④ブロッコリーは小房に分け、軽くゆでしておく。
- ⑤サラダ油を引いたフライパンに①と③を入れて炒める。
- ⑥Aと②のショウガの半分を鍋に入れる。ここに⑤を入れて落し蓋をし、中火で10分煮る。その後、弱火で煮詰める。
- ⑦仕上げに④と残りの千切りショウガを添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 412kcal、塩分 1.1g

■一口メモ■

調味料にだし汁を使うことで、塩分を抑えることができます。また、サトイモは食物繊維が豊富なため、整腸と便秘予防に効果があります。