

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

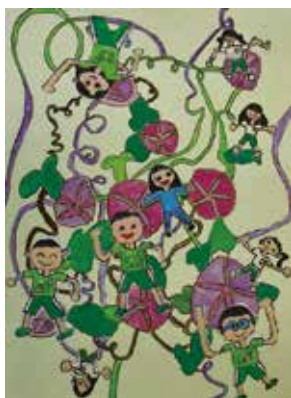
Our Museum



福地 まなか 愛香さん(4年)

「理科で育てたヘチマ」

理科の授業で育てたヘチマです。背景は手に絵具を付けて、ぺたぺた塗りました。ヘチマの部分は、別の紙に描いたものを切り取って貼りました。ヘチマに光が当たっている部分が明るく見えるように工夫しました。



「アサガオであそんだよ」

友達と一緒にアサガオの中で遊んでいるところを描きました。左上のつるにぶら下がっているのが私です。アサガオのつるを上手に描くことができました。



大島 さき 瑛姫さん(1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.246

カブとハクサイとタラのクリームスープ煮 (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

カブ 4個・ハクサイ 1/8株・長ネギ(白い部分) 1本・生タラ 4切れ・だし汁 300cc・バター 15g・牛乳 200cc・生クリーム 1/4カップ・味噌 小さじ2・塩 1g・黒こしょう 少々・パセリ 適宜

【作り方】

- ①カブは葉を切り落とし皮をむき、2センチくらいの厚さにいちょう切りにする。ハクサイは3センチ幅のそぎ切りにする。長ネギは5センチの長さで縦4つ割りにする。生タラは一切れを3等分にする。
- ②鍋にカブ・ハクサイ・長ネギを入れて塩を振り、だし汁を加える。
- ③蓋をして強火にかけて煮立ったら中弱火にして10分ほど蒸し煮する。タラとバターをのせて10分ほど煮る。
- ④最後に牛乳と生クリームを加え、ひと煮立ちしたら味噌を加え、味を調える。
- ⑤器に盛り、刻んだパセリと黒こしょうを振り、完成。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 196kcal、塩分 1.0g、カルシウム 103mg

■一口メモ■

タラに含まれるタンパク質がカルシウムの吸収率を高めてくれるので、骨粗しょう症の予防に役立ちます。