

みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「飛行」

「飛」の文字が横に広がらないように注意して、縦横のバランスに気を付けました。書き始めの部分やトメ、ハネを上手く書くことができたと思います。



柴田 花蓮さん(5年)



安部 港斗さん(6年)

「クロカンをする自分」

針金で芯になる部分を作ってから、絵の具を混ぜた紙粘土を付けて形を作りました。腕の部分が少し難しかったです。ストックを細くしたところを工夫しました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.248

鶏手羽元のうま煮 (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

鶏手羽元のだしを使い、うま味を生かしているので減塩につながります。

【材料】4人分

・鶏手羽元 500g^㉔・ジャガイモ 2個・ニンジン 1本・玉ネギ 1個・ピーマン 3個・ゴボウ 1本・A {砂糖 大さじ1・しょうゆ 大さじ1.5・酒 大さじ1}・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏手羽元を水から茹でて、6カップ分のスープをとっておく。
- ② ジャガイモとニンジンを乱切りにし、さっと茹でておく。玉ネギを短冊に切り、ピーマンは乱切りにする。ゴボウは薄く斜めに切る。
- ③ 鍋に鶏手羽元、ジャガイモ、ニンジン、玉ネギ、ゴボウを入れ、①のスープとAを入れて煮込む。
- ④ やわらかくなったらピーマンを加え、ごま油を垂らして出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 386kcal^㉕、塩分 1.1g^㉖