

みんなの美術館

1月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「じきゅうそうきろくかい」

友達と一緒に頑張った持久走記録会を書きました。みんなで校庭を走っているところで、前から2番目が僕です。指に絵の具を付けて描いた背景のいろいろな色がお気に入りです。



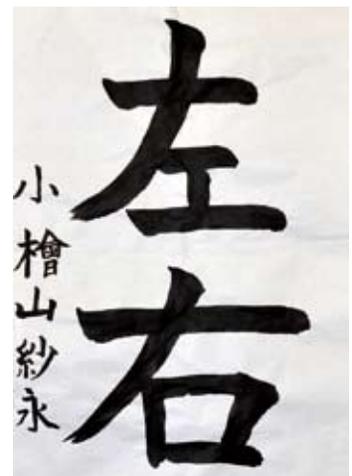
安部 拓海さん(1年)



小檜山紗永さん(4年)

書道「左右」

学校の授業で書きました。上手な字が書けた時は「もっといっぱい書きたい」という気持ちになります。右という字の「口」の部分で、とめのところが上手に書けたと思います。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.176

さけと白菜の中華みそ煮 (高血圧予防献立)



【材料】4人分

生さけ 4切れ・小麦粉 適量・白菜 大きな葉3枚分・大根2割分・ニンジン 中1/2・長ネギ 1本・ニンニク 1かけ・ショウガ 1/2かけ・ごま油 小さじ1・みそ 大さじ2・だし汁 50cc

【作り方】

- ① キッチンペーパーで水けをふいた生さけに、薄く小麦粉をまぶす。
- ② 白菜は1.5割幅のそぎ切りに、大根、ニンジンは白菜の大きさに合わせて切る。長ネギは斜め切りに、ショウガはみじん切りにする。ニンニクは縦半分につぶす。
- ③ ごま油を熱したフライパンでニンニクを炒める。香りが出たら取り出し、①を中火で両面焼く。焦げ目がついたら、一度フライパンから取り出す。
- ④ フライパンで白菜、大根、ニンジンとショウガを炒め、全体に油が回ったら生さけを戻し、みそとだし汁を入れて煮詰める。最後に長ネギを入れて器に盛ったら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 120kcal、脂質 18.6g、タンパク質 17.5g、炭水化物 4.7g、食物繊維 7.7g、塩分 1.3g、カルシウム 15.2g

■一口メモ■

野菜の中に豊富に含まれているカリウムと食物繊維は、減塩をサポートしてくれる栄養素です。野菜をたくさん食べて、体内の余計な塩分を体の外へ排出しましょう。