

みんなの美術館

6月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「おひさまにここ」

自分で考えた太陽を、いろいろな色を使って描いてみました。顔の周りの色の組み合わせを工夫しました。太陽のまわりの線が上手に描けたと思います。



戸野部美咲さん(1年)



書道「うぐいす」

「す」の結びのところで筆を一度持ち上げるのが難しかったです。一番良くできたところは「う」のはらいの部分です。習字の先生が教えてくれたとおりに書いたら、上手に書けました。



笠間 留奈さん(6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.181

丸焼きイカのピリ辛甘酢たれ (メタボ予防献立)



【材料】4人分

スルメイカ 2杯・さやいんげん 8本・しょうが 10g・サラダ油 大さじ1/2・ごま油 小さじ1・A(豆板醤 小さじ1・しょう油 大さじ1と1/2・酢 大さじ1・砂糖 大さじ1/2・水 大さじ1～2)

【作り方】

- ①足を抜いたイカからわた、目、くちばしを除いて洗い、水気を切る。両面に1㎝幅の切り込みを入れ、足は1本ずつ切り離し5～6㎝の長さに切る。
- ②さやいんげんは4㎝程の長さに、しょうがはみじん切りにする。
- ③サラダ油を熱したフライパンでさやいんげんをさっと炒め、取り出したあと、イカを入れふたをして中火で5～6分焼く。
- ④火が通ったら取り出し、1㎝幅の輪切りにし、さやいんげんと一緒に器に盛る。
- ⑤④のフライパンにごま油を入れ、しょうがを炒める。Aを加えてひと煮立ちさせ、器に盛ったイカとさやいんげんに回しかけたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 150kcal、塩分 2.3g

■一口メモ■

イカは、高たんぱく低カロリーの食材で、疲労回復や滋養強壮に効果があるタウリンが多く含まれています。また、歯ごたえがあるので、よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎの予防につながります。