

みんなの美術館

12月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「うさぎの小物入れ」

糸のこで切った厚い板と薄い板を、ボンドを使ってすき間なく上手に組み立てました。余った板は、うさぎの耳にしました。薄いピンク色の絵の具で、きれいに色をぬりました。



猪苗代第二小学校 6年
長谷川 ひなの 妃愛乃さん



猪苗代第二小学校 1年
岩崎 りお 莉央さん

「キャンディパフェエレベーター」

いちごパフェエレベーターという絵本を読んで、フルーツパフェのエレベーターを描きました。キャンディやモモ、ブドウ、ミカン、サクランボ、メロン、プリン、スイカを描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.330

根菜トマトスープ (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

- ・レンコン 1節(150㌔) ・ごぼう 1本(150㌔)
- ・大根 100㌔ ・長ネギ 1/2本(50㌔) ・にんにく みじん切り 小さじ1
- ・スライスベーコン 2枚
- ・オリーブオイル 大さじ1 ・水 2カップ(400cc)
- ・A {・カットトマト缶 1缶(400㌔) ・ケチャップ 大さじ2
- ・コンソメ 小さじ1 ・塩 小さじ1/4}

【作り方】

- ①レンコン、ごぼう、大根は1㌔角に切り、長ネギは1㌔幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、にんにく、5㌔幅に切ったスライスベーコンをさっと炒め、①の野菜を加えて1分炒める。
- ③②に水とAを加え、煮立ったら蓋をして中火で10分ほど煮たら出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 147kcal、塩分 1.3㌔

■一口メモ■

レンコン、ごぼうなどの根菜には食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えがある食材です。よく噛んで食べることは、満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。