

みんなの美術館

1月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ふと見上げると・・・」

統合して6カ月。見慣れたと思っていた校舎でしたが、ふと見上げると、「美しい空と校舎」の目に焼きつく光景がありました。教室の電球がイメージ通りに細かいところまで描きました。



猪苗代小学校 6年
鈴木 伶さん



猪苗代小学校 4年
秦 伊武希さん

「思いでの海」

宮古島に行った時の、広大できれいな海をありのままに描きました。熱帯魚や小さいカニ、エビ、ヒトデ、色とりどりのサンゴなどがいました。ウミガメは、茶色や黄色を使って上手く表現できました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.331

舞茸と小松菜の オイスター炒め (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

- ・舞茸 1パック(100㍓) ・小松菜 1袋(200㍓) ・豚ひき肉 280㍓
- ・ごま油 大さじ1 ・ニンニク 1かけ
- ・A {・オイスターソース 大さじ1と1/2 ・酒 大さじ1
- ・減塩しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・こしょう 少々
- ・水 100cc}
- ・片栗粉 大さじ2 ・水 大さじ2

【作り方】

- ①舞茸は食べやすい大きさにほぐし、小松菜は葉と茎に分けて4㍓程度の長さに切っておく。
- ②ごま油とみじん切りにしたニンニクをフライパンで炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③豚ひき肉がパラパラになったら、小松菜の茎を加えて、しんなりするまで炒める。
- ④①に舞茸と小松菜の葉を加えてさっと炒め、Aを加えひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 218kcal、塩分 1.2㍓、カルシウム 92mg

■一口メモ■

カルシウムを多く含む小松菜とカルシウムの吸収を促す働きのあるビタミンDが豊富な舞茸を組み合わせることで、骨粗しょう症予防につながります。