

# 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



### 「うしにのったよ」

滝の水を飲んでいる牛を描きました。乗っているのは自分です。牛の絵は別の紙に描いたものを貼り付けましたが、上手に牛の形に破くのが難しかったです。滝の黒い岩の部分が上手にできました。



六角 <sup>たくみ</sup> 匠さん(1年)



### 「豆太なかないで」

「もちもちの木」という話の一場面、具合が悪くなったおじさんを助けるために、豆太が医者を呼びに行くところです。木は色を塗った紙を重ねて貼りました。田んぼの稲が上手に描きました。



安部 <sup>なるみ</sup> 成美さん(3年)

## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.188

### 海藻と根菜の炒め煮 (メタボ予防メニュー)



#### 【材料】4人分

ゴボウ 2/3本・ニンジン 1/2本・乾燥ひじき 15g<sup>ア</sup>・切り昆布 10g<sup>ア</sup>・ごま油 大さじ1・鷹の爪 適量・スキムミルク 大さじ1・A {酒 大さじ1・しょうゆ 小さじ2・砂糖 大さじ1・だし汁 1カップ}

#### 【作り方】

- ① 細切りにしたゴボウを水にさらし、アク抜きをする。ニンジンも細切りにする。
- ② ひじきは水で戻し、切り昆布は食べやすい長さに切っておく。
- ③ ごま油を熱したフライパンに小口切りにした鷹の爪を入れ、①と②を中火で炒める。
- ④ ③にAを加え弱火で煮詰め、汁気がなくなったらスキムミルクを入れて全体になじませ、器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 91kcal<sup>ア</sup>、塩分 1.1g<sup>ア</sup>

#### ■一口メモ■

ゴボウやニンジンなどの根菜類やひじき、切り昆布などの海藻類は、よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎの予防につながります。