

みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「クジャクと遊んだよ」

遠足で行った牧場のクジャクを描きました。右にいるのが自分で、左にいるのは仲良しの美羽ちゃんです。広げた羽を、緑だけでなく青い色もつけたところがお気に入りです。体の色もきれいに塗りました。



白井 水琴^{みこと}さん(1年)



渡部 莉未^{りみ}さん(6年)

書道「道」

「自」の部分の横画が同じ間隔になるように気を付けて書きました。全体をバランスよくまとめることができましたと思います。書道は3年生の頃から習っています。これからも続けて、もっと上手になれるように頑張りたいです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.197

豆腐ステーキの山芋かけ (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

木綿豆腐 400g・山芋 中 1/2 本・酢 大さじ1と小さじ1・オリーブオイル 小さじ2・みりん 大さじ1と小さじ1・刻みのり 適量・練りわさび 適量・三つ葉 適量

【作り方】

- ① 山芋はすりおろし、酢と混ぜ合わせておく。
- ② 木綿豆腐を1cmほどの厚さに切り、キッチンペーパーなどで水切りする。
- ③ オリーブオイルを熱したフライパンにみりんを加え、②を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 皿に盛った③の上に①をかけ、刻みのりを乗せて、適当な長さに切った三つ葉とわさびを添えたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 173kcal、塩分 0.1g

■一口メモ■

豆腐にはカルシウムと良質の植物性たんぱく質が多く含まれています。カルシウムは酢と一緒に食べると吸収率が上がり、骨粗しょう症予防につながります。