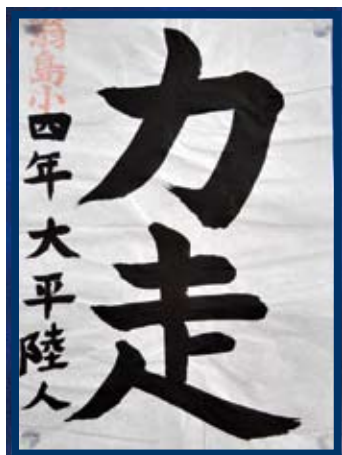


みんなの美術館

4月は翁島小学校のお友達の作品です(学年は3月16日現在)

All People's Art Museum



書道「力走」

とめ、はね、はらいに
気をつけて、手本をよく見
て書きました。
力強く書くことができた
と思います。



りくと
大平陸人さん(4年)



れいな
穴沢玲奈さん(6年)

版画「冬の磐梯山」

(一版多色刷り)

窓から見える磐梯山がきれ
いだと思って作りました。
細かいところの色を作るの
が難しかったですが、よく
できたと思います。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.1 4 4

野菜のごま酢和え (骨粗しょう症予防レシピ)



【材料】5人分

小松菜 250 g ・ 切り干し大根 40 g ・ ニンジン 50 g ・
すりごま 小さじ 5 ・ A (砂糖 小さじ 2 弱 ・ 酢 大さじ 2 と 1/2 弱
しょうゆ 小さじ 2 と 1/2)

【作り方】

- ① 小松菜は下ゆでし、よく水気を切って 4cm の長さに切ります
- ② 切り干し大根は水につけてもどし、下ゆでして適当な長さに切ります
- ③ ニンじんは長さ 4cm の短冊に切り、下ゆでします
- ④ A の調味料にすりごまを加えてよく混ぜ、ドレッシングを作ります
- ⑤ ①～③の水気をよく切り、④で和えて器に盛り付けます

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 60kcal、タンパク質 2.2g、
脂質 1.7g、炭水化物 9.9g、カルシウム 168mg、食物繊維 3.3g、
塩分 0.5g

■一口メモ■

「牛乳が苦手な人でも大丈夫！牛乳や乳製品を使わずカルシウムがとれる一品です」

骨粗しょう症の予防にはまず骨の材料となるカルシウムをたっぷりとることが大切です。小松菜等の青菜や切り干し大根、ごまにはカルシウムが多く含まれています。この料理でおいしく手軽にカルシウムをとってみてはいかがでしょうか。ごまは炒りごまでもよいですが、そのまま使うよりも叩いたり刻んだりすると消化吸収がよくなります。