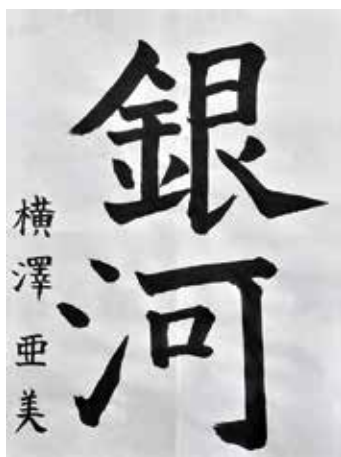


みんなの美術館

6月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「銀河」

特に気を付けたのは、それぞれの画の書き出すところと「河」のはねる向きです。「銀」を左右バランスよく書くのが難しかったけど、何度か書くうち、全体的にうまくまとめることができました。



横澤 ^{あみ} 亜美さん(6年)



星 ^{かいと} 凱斗さん(3年)

お魚城^{さかなじょう}

お城の門には、こま犬の代わりに魚をのせたり、横にカジキの頭を付けたりと、名前のとおり、魚づくしの城です。通路には、石のタイルを敷き詰めました。特に屋根の上のシャチホコがお気に入りです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.216

ひじきの和風ソーセージ (骨粗しょう症予防メニュー)



■一口メモ■

ひじきや小松菜にはカルシウムが多く含まれています。肉類や卵などのたんぱく質食品と一緒に食べることでカルシウムの吸収が良くなります。

【材料】4人分

芽ひじき(乾燥) 10g^㉒・長ねぎ 1/2本・小松菜 1/3束・ニンジン 2/3本・鶏むねひき肉 200g^㉒・卵 1個・サラダ油 小さじ1/2・A {みそ 大さじ1・パン粉 1/2カップ・みりん 小さじ1}・大葉 4枚・ミニトマト 4個

【作り方】

- ① 水洗いし 15分ほど水につけて戻した芽ひじきを熱湯でさっとゆでる。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 熱湯でゆでた小松菜はよく水気を切り、8cm^㉒角ほどに切ったニンジンも軟らかくゆでる。サラダ油を熱したフライパンでいり卵を作っておく。
- ③ ボウルに①と鶏むねひき肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、ラップを敷いた巻きすの上に平らに広げる。中央に②を並べて巻き、ラップの両端をひねる。
- ④ 蒸し器で10分ほど蒸して火が通ったら切り分ける。大葉を敷いた皿に盛り付け、半分に切ったミニトマトを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 155kcal^㉒、塩分 0.9g^㉒、カルシウム 124mg^㉒