



みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum

書道「希望の朝」

全体のバランスを良くするため、「望」が大きくなりすぎないように気を付けました。上手に書けたのは「希」で、特に最後のはらいがきれいに書けました。これからも練習を重ねて、もっと上手に書けるように頑張りたいです。



本多 ゆう 悠さん (6年)



半澤かななさん(1年)

「よるの町」

適当にちぎった紙を組み合わせて作りました。一番のお気に入りは飛行機です。最初は魚にしようと思ったけど、別の紙を合わせてみたら飛行機になりました。流れ星もうまくできました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 225

肉団子と春野菜の煮物

(高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

煮物を作るときは、だしのうまみを生かすことでしょうゆや塩などの調味料を控えることができ、減塩につながります。

【材料】4人分

鶏ひき肉 200g、れんこん 1/3 個・長ねぎ 1/3 本・新玉ねぎ 小2個・にんじん 2/3 本・しめじ 1パック・絹さや 8本・おろししょうが 小さじ2・ごま油 大さじ1・A (かつおだし 2カップ・塩 小さじ1/2・しょうゆ 小さじ2・酒 大さじ1・みりん 大さじ2)

【作り方】

- ① 皮をむいて酢水につけたれんこんは、3/4 をすりおろし、残りはみじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。
- ② 新玉ねぎは4等分にし、にんじんは一口大の乱切りにする。根元を落としたしめじは小房に分ける。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、①、おろししょうが、ごま油を入れてよく混ぜ合わせ、粘りが出たら一口大の肉団子を作る。
- ④ Aを入れた鍋を火にかけ、沸騰したら③を入れる。火が通ったら②を加えて軟らかくなるまで煮る。器に盛り付け、ゆでた絹さやを添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 197kcal、塩分 1.1g