

みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は3月16日現在)

Our Museum



紙版画「元気な魚」

工夫したのは、魚を曲げたところ。魚の模様がきれいに出るように、インクの濃さやバレンでこする強さに気を付けました。版画は、紙に色を写すまで仕上がりが分からないところが楽しいです。



ひなこ
鈴木日奈子さん(3年)



みやび
小椋美弥緋さん(1年)

「にじがたくさん」

友達と一緒に、虹ののって遊んでいるところを描きました。ピンクの服を着ているのが私です。空の色は、上に向かって少しずつ濃くなるように工夫しました。カラフルな虹がお気に入りです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 226

アスパラのミルクスープ (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

・グリーンアスパラ 10本・玉ねぎ 1/2個・エリンギ 1パック・ベーコン 1枚・A {牛乳 2カップ・水 1カップ・コンソメ 大さじ1}

【作り方】

- ① グリーンアスパラは3センチほどの長さに、ベーコンは1センチ幅に切る。玉ねぎはみじん切り、エリンギは薄くスライスする。
- ② 鍋でベーコンと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらグリーンアスパラとエリンギを加えてさっと炒める。
- ③ Aを加えてひと煮立ちしたら火を止めて器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 115キロカロリー、塩分 0.5グラム、カルシウム 125ミリグラム

■一口メモ■

牛乳などの乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が良いため、飲むだけでなく料理に使うことでも骨粗しょう症の予防につながります。