

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「平和」

漢字の点と線がつながるように気を付けました。二つの文字をバランスよく書けたと思います。書道が好きなので、これからも練習を頑張って、もっと上手に書けるようになります。



横澤 優香さん(5年)



二瓶 愛莉さん(3年)

「友だちと一緒に ご飯を食べたよ」

友だちと一緒に、外で給食を食べた様子を描きました。右側にいるのが私です。工夫したのは、桜の花が地面に落ちていた部分の色を薄くしたところです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.228

彩り夏野菜のスープパスタ (骨粗しょう症予防メニュー)



■一口メモ■

牛乳や粉チーズなどの乳製品は、カルシウムが豊富に含まれているため、骨粗しょう症予防につながります。

【材料】4人分

・スパゲティ 320g・玉ねぎ 1/2個・赤パプリカ 1/2個・黄パプリカ 1/2個・ベーコン 2枚・ブロッコリー 1株・バター 15g・小麦粉 大さじ2・A(コンソメ 1個・水 2カップ・牛乳 2カップ)・塩 1g・こしょう 少々・粉チーズ 大さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスし、パプリカは細切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②スパゲティを熱湯でゆでて、ゆで上がりの1分ほど前に小房に分けたブロッコリーを加えてゆでる。
- ③バターを熱したフライパンで①を炒め、しんなりしたら小麦粉を加える。さっと炒めてAを加え、煮立ったら塩、こしょうで味を調える。
- ④②を加えて混ぜ合わせ、皿に盛って粉チーズをかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 483kcal、塩分 1.2g、カルシウム 194mg