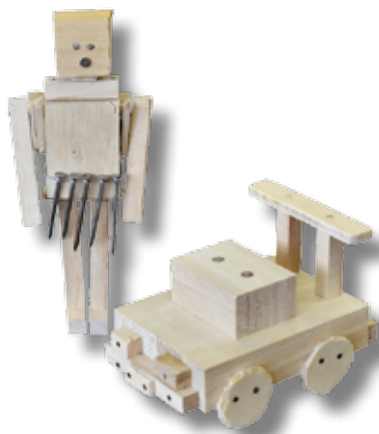


みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「自動車とロボット」

祖父母参観の時に、おじいちゃんと一緒に作りました。自動車のブレーキランプの部分が難しかったです。四角の板をやすりで削って、丸いタイヤをうまく作ることができました。



関 夢叶^{ゆめと}さん(3年)



佐藤 あん^{あんな}音^ねさん(1年)

「きれいに」

いろんな形の画用紙にクレヨンできれいな色を塗りました。星やハートの形を上手に描けたと思います。たくさんの色を使って、きれいにできたところが気に入っています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.232

豚肉とヤーコンの炒め物

(メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

ヤーコン 150g[㍻]・豚もも 100g[㍻]・ブロッコリー 1株
・しいたけ 5枚・A(酒 小さじ1・しょうゆ 小さじ1)
・サラダ油 大さじ1・酢 大さじ1・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①皮をむいて薄く切ったヤーコンを5分ほどゆでて水気を切る。しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- ②一口大に切った豚ももをAで下味をつける。
- ③サラダ油を熱したフライパンで②を炒め、色が変わったら①を加えて炒める。
- ④小房に分けてゆでたブロッコリーを加え、さっと炒める。酢としょうゆを加え混ぜ合わせたら出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 114kcal[㍻]、塩分 0.9g[㍻]

■一口メモ■

フラクトオリゴ糖が豊富なヤーコンは、整腸作用など便秘改善の効果が期待できます。また、食物繊維が豊富でシャキシャキとした食感が特徴です。よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。