

みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ザリガニと僕」

教室で飼っているザリガニをコンテと絵の具を使って描きました。足の細かい部分が少し難しかったです。ザリガニの大きなはさみを上手く描くことができました。



大川原 ^{かえで} 楓さん(2年)



渡部 ^{りゅうせい} 琉成さん(4年)

「六色を持つチョウチョ」

箱を切り取り、裏側から6色の色紙を貼っています。チョウチョを斜めにする事で、飛んでいるように見えるよう工夫しました。ピンクを2枚重ねたら、バラ色になりました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.236

洋風おから

(骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

おから 160㍖・玉ねぎ 1/2 個・しめじ 1パック・ベーコン 2枚・ミックスベジタブル 80㍖・牛乳 400cc・塩 小さじ 1/2・こしょう 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ、石づきを落としたしめじ、ベーコンを粗みじん切りにし、ミックスベジタブルはさっと熱湯でゆでておく。
- ② フライパンで①を炒めて火が通ったら、おからを加えてさっと炒める。
- ③牛乳、塩、こしょうを加えて煮る。沸騰したら火を弱め水分がなくなったら、器に盛り付けて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 183kcal、塩分 1.0㍖

■一口メモ■

牛乳で煮ることによって不足しがちなカルシウムを補うことができ、骨粗しょう症予防につながります。