

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



版画「スヌーピー」

スヌーピーの絵を見ながら版画を掘りました。曲線の部分に気を付けながら、上手に掘ることができました。首の細くなっている部分の力加減が難しかったです。楽しそうな表情を出すことができました。



田中 達也さん(6年)



小端 煌土さん(1年)

「虫とあそんだよ」

大好きなカマキリやバッタを描きました。家族みんなで虫たちと遊んでいます。カマキリは緑と黄緑の2色を混ぜて塗りました。大きなカマを上手く描け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. 237

坊ちゃんかぼちゃの チーズ蒸し (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

坊ちゃんかぼちゃ 600^g (2個)・玉ねぎ 1/2 個・豚ひき肉 150^g・しめじ 1パック・とろけるチーズ 4枚・塩 小さじ 1/2・こしょう 少々

【作り方】

- ① かぼちゃを半分に切り、種をくりぬく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ ひき肉と②を炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④ かぼちゃに③を詰める。
- ⑤ フライパンに④を並べ、かぼちゃの半分くらいまで水を入れ、10分くらい蒸す。
- ⑥ かぼちゃがやわらかくなったら、チーズをのせ、蓋をして蒸す。チーズが溶けたら、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 296^{kcal}、カルシウム 143^{mg}、塩分 1.2^g

■一口メモ■

きのこなどに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、チーズなどの乳製品と一緒に取るのがオススメです。