

みんなの美術館

6月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「夕焼けの空と海」

日没時、水平線に沈む太陽の光で赤く染まる空と海を描きました。空は、赤・オレンジ・黄色のグラデーションで夕焼けを表現し、海は水色と青色で塗り、筆のタッチで波の様子を表しました。



猪苗代第二小学校 6年

宇川 結唯さん



猪苗代第二小学校 1年

野崎 あかりさん

「ままとこうえん」

天気がいい日にママと公園で遊んでいるところです。ブランコ、滑り台、自分の家、ハート、チューリップ、桜の木など、私の好きなものを描きました。地面には桜の花びらが敷き詰められています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.348

サバ缶 ちゃんちゃん焼き

(骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

・サバ水煮缶 320g^㉔ (2缶) ・キャベツ 80g^㉔ ・しめじ 30g^㉔ (1/4パック) ・青ねぎ 4本 ・バター 20g^㉔
・A { 砂糖 小さじ2 ・酒 小さじ2 ・減塩しょうゆ 小さじ2 ・みそ 小さじ2 }

【作り方】

- ①キャベツは一口大に手でちぎり、しめじは小房にほぐす。青ねぎは細かく切る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルにサバ缶、①の野菜をのせ、Aをかけ、バターをのせて包む。同様にあと3つ作る。
- ④③をフライパンに並べ、蓋をして中火で5～6分蒸し焼きにする。野菜が柔らかくなったら、アルミホイルごとお皿に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 264kcal^㉔、塩分 0.9g^㉔

■一口メモ■

サバ缶は骨を強くするカルシウムやビタミンDが手軽に摂れる食品です。長期保存ができ、開けてすぐ食べられるため、備蓄にも向いています。