

# みんなの美術館

1月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum

### 木カー

学校の裏にある「わくわく発見の森」。タイヤのついた大木が、僕らを乗せて緑いっぱいの世界へ連れて行ってくれる。そんな想像をして描きました。木の色にグラデーションを付けたのが工夫したところです。



渡部 雄大<sup>ゆうた</sup>さん(3年)

### ヘチマの国に朝が来た

手に絵の具を付けて描いた背景は、右側から太陽が昇ってきたように見せるため、色の変化をつけています。そこに授業で育てたヘチマを描いて、切り抜いた7人の小人や虫たちをのせました。



佐藤 大地<sup>だいち</sup>さん(4年)

## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.153

### カボチャだんご (手作り簡単おやつ)



#### ■一口メモ■

カボチャの果肉を混ぜた、色鮮やかなおだんごです。カボチャは冷凍のものを使用してもかまいませんが、その場合は電子レンジで解凍してからつぶしましょう。

#### 【材料】3人分

カボチャ 60g<sup>㉔</sup>・白玉粉 60g<sup>㉔</sup>・スキムミルク 大さじ1  
・きな粉 大さじ1強・砂糖 小さじ2

#### 【作り方】

- ① 皮をむいて適当な大きさに切ったカボチャを軟らかくゆで、熱いうちによくつぶします。
- ② ボウルに白玉粉と①のカボチャ、スキムミルクを入れてよく練り混ぜ、耳たぶくらいの硬さにします。
- ③ ②の生地を一口大に丸め、中央をくぼませます。
- ④ 鍋にたっぷりの熱湯を用意し、③を落とし入れ、浮いてきたら冷水にとり、水気を切ります。
- ⑤ お皿に盛りつけ、きな粉と砂糖を混ぜてかけます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 120kcal<sup>㉔</sup>、タンパク質 3.5g<sup>㉔</sup>、脂質 1.0g<sup>㉔</sup>、炭水化物 24.1g<sup>㉔</sup>、カルシウム 34mg<sup>㉔</sup>、鉄分 0.6mg<sup>㉔</sup>、食物繊維 1.3g<sup>㉔</sup>