

# みんなの美術館

7月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 造形 「すてきなおひめさま」

色セロハンを使って、おひめさまを作りました。王冠の部分が難しかったけど、頑張りました。リボンをいっぱいつけて、かわいくできました。



本多 悠<sup>ゆう</sup>さん (1年)



2年生の制作グループ(左から)  
吉田直大<sup>なおひろ</sup>さん、大原慶之<sup>よしゆき</sup>さん、  
鈴木夏樹<sup>なつき</sup>さん、鈴木宏忠<sup>ひろただ</sup>さん

### 造形「さわりごちが かわったよ」(共同制作)

みんなが自分の役割を果たして、ニコッとした笑顔を作りました。ケーキを作る予定でしたが、粘土の感触を楽しんでいるうちに人の顔になりました。



ちぎったロールペーパーに水と洗濯のりを加えた、手作りパルプ粘土です

## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.158

### 夏野菜のグレープフルーツがけ (夏の献立)



【材料】4人分

ナス2本・トマト1個・キャベツの葉8枚・玉ネギ1/2個・モヤシ1袋・水120<sup>ミリリットル</sup>  
A(酢大さじ3・砂糖大さじ1・グレープフルーツ1/2個・大根おろし120<sup>グラム</sup>・しょうゆ大さじ1)

【作り方】

- ① 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② ①を並べたフライパンに水を入れ、火にかける。ふたをして5分程度蒸し煮にする。
- ③ 野菜に火が通ったら、皿に盛りつけAをかければ出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 182<sup>キロカロリー</sup>、タンパク質 8.7<sup>グラム</sup>、脂質 9.7<sup>グラム</sup>、カルシウム 197<sup>ミリグラム</sup>、鉄 1.1<sup>ミリグラム</sup>、食物繊維 4.6<sup>グラム</sup>、塩分 0.9<sup>グラム</sup>

### ■一口メモ■

旬の野菜を蒸し煮にするだけの簡単料理です。ビタミンやミネラルをたくさん取ることができる、夏バテ防止メニューです。