

みんなの美術館

11月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「みんなともだち」

友だちと一緒に小さくなって、アサガオのつるで遊んでいます。周りを飛ぶチョウやトンボも友だちです。たくさん色を使って、きれいにできるように工夫しました。



佐藤 ^{あいり} 愛梨さん(1年)



穴澤 ^{たいき} 大樹さん(5年)

書道「仲間」

「仲」の最後のはらいや「間」のはねなどが難しいので、そこに気をつけて書きました。次は学年や名前をもっと上手に書けるように頑張ってお練習します。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.162

簡単リンゴパイ (秋のおやつ)



【材料】4人分

リンゴ 240g[㊦]・レーズン 40g[㊦]・シナモンパウダー 少々・砂糖 8g[㊦]・春巻きの皮 4枚・バター 12g[㊦]・粉砂糖 少々・ミントの葉 適宜

【作り方】

- ① リンゴは3、4mm[㊦]くらいの厚さのいちょう切りにします。
- ② 小鍋にリンゴ、レーズン、砂糖とシナモンパウダーを入れ、フタをして弱火で煮詰めます。リンゴが茶色く色づき、しんなりしたら火からおろします。
- ③ 春巻きの皮で②を巻きます。
- ④ バターを熱したフライパンで、③を両面よく焼きます。
- ⑤ ④を器に盛り、上から粉砂糖をふりかけ、ミントの葉を添えれば出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 132kcal[㊦]、脂質 2.8g[㊦]、タンパク質 1.6g[㊦]、カルシウム 8mg[㊦]、鉄 0.2mg[㊦]、塩分 0.1g[㊦]、食物繊維 1.5g[㊦]

■一口メモ■

オーブンを使わなくてもフライパンで手軽に作ることができます。春巻きの皮のサクサクとした食感を味わってほしい一品です。