

# みんなの美術館

8月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



写真左 閉じた状態  
写真下 開いた状態



### 「みんなでえんそく」

クラスのお友だちと遠足に  
行ったところを描きました。  
みんな一緒に楽しそうに  
しているところが気に入っ  
ています。大きな紙に19人  
みんな描きたかったです。



瀧口 <sup>はな</sup>蓮己さん(1年)



渡部 <sup>ひろき</sup>大輝さん(6年)

### 書道「友情」

友ははらいの部分に、情は  
細かい青の部分に気をつけ  
て書きました。りっしんべ  
んをもう少し上手に書けれ  
ば100点満点でした。次  
はもっとうまく書けます。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.171

### ミルクスイカ寒天 (骨粗しょう症予防メニュー)



#### ■一口メモ■

カルシウムが豊富な牛乳と旬のスイカを使った簡単おやつです。

#### 【材料】4人分

スイカ 250g<sup>ア</sup>・牛乳 250<sup>ミリリットル</sup>・粉寒天 4g<sup>ア</sup>・ミカンの  
缶詰 1缶

#### 【作り方】

- ① スイカは1/8角に切ります。ミカンの缶詰は、ミカんとシロップに分けておきます。
- ② 牛乳、ミカンのシロップ(250<sup>ミリリットル</sup>)と粉寒天を入れた鍋を火にかけ、かき混ぜながら煮溶かします。
- ③ 沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして1～2分間沸騰を続けます。
- ④ ①のスイカを入れたゼリー型に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ ④を皿に盛り、スイカとミカンを添えたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 123<sup>キロカロリー</sup>、タンパク質 2.9g<sup>ア</sup>、脂質 2.6g<sup>ア</sup>、カルシウム 77<sup>ミリグラム</sup>、炭水化物 23.1g<sup>ア</sup>、食物繊維 0.4g<sup>ア</sup>、塩分 0.1g<sup>ア</sup>