

みんなの美術館

9月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「WE LOVE トンボ」

夏休みに家の畑でトンボとりをしました。2匹捕まえることができ、楽しかったので、それを描きました。絵の中では、大きいトンボがお気に入りです



國分 ^{のぞみ} 希さん(1年)



「私の天気」

一枚の絵に全部の天気を描きたくて描きました。この様子を想像してみたら、ものすごかったです。真ん中の雨が降っている部分が一番気に入っています



小椋 ^{ともえ} 友恵さん(2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. 172

サツマイモようかん

(メタボ予防メニュー)



■一口メモ■

カサツマイモにはビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。体の外も中もきれいにしてくれる、女性にはうれしいおやつです。砂糖を控えめにして作りましょう。

【材料】 4人分

サツマイモ 150g²・牛乳 大さじ 4・小麦粉 大さじ 2・砂糖 大さじ2程度までお好みで(控えめに)

【作り方】

- ① 電子レンジで加熱し、柔らかくしたサツマイモを熱いうちに皮付きのままつぶします。
- ② ①に砂糖、牛乳と小麦粉を加え混ぜます。
- ③ ラップに包んだ②を電子レンジで2分間加熱します。
- ④ すのこを使って③の形を整えます。
- ⑤ 包丁で切り、皿に盛り付けたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 94kcal、タンパク質 1.4g²、カルシウム 33mg²、炭水化物 20.4g²、脂質 0.8g²、食物繊維 1.0g²