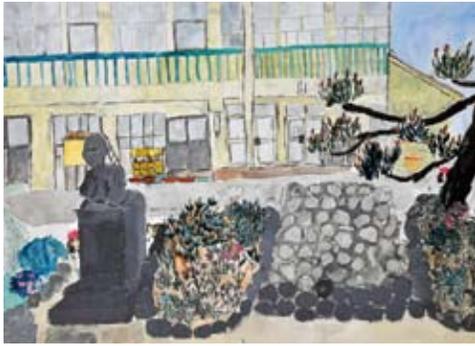


みんなの美術館

11月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



「校庭から見た校舎の風景」

幼稚園の時から8年間通った思い出の校舎を描きました。工夫したのは、色をぼかして古い校舎に見えるようにしたところや石の色に濃淡をつけたところです。思いどおりに描けました。



秦 あやか 彩華さん (6年)



小泉 たかひろ 貴弘さん (5年)

書道「草原」

「草」と「原」の字のバランスを考えて書きました。うまくまとめられたと思います。気を付けたところは、止めとはらいの部分です。特に「原」が上手に書けました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.186

長いもと野菜の梅和え (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

焼いた油揚げと白すりごまの香ばしさがアクセントとなり、塩分控えめで食べることができます。

【材料】4人分

長いも 中1/2本・オクラ8本・きゅうり 中1本・トマト 中1個・油揚げ1枚・梅干し2個・みりん 大さじ1・白すりごま 大さじ2

【作り方】

- ①皮をむいた長いもをビニール袋に入れ、すりこぎなどでたたき細かくする。
- ②きゅうりとゆでたオクラは小口切りにし、トマトは角切りにする。
- ③油揚げは両面を焼き色がつくまで焼き、角切りにする。
- ④種を取り細かくたたいた梅干しとみりんを合わせ、①～③と白すりごまを和え、器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 112kcal、塩分 0.8g

※オクラやきゅうりなどは、かぶやブロッコリーなど季節の旬の野菜に替えることができます。