

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達作品です

Our Museum



渡部 舜ノ介さん(4年)

「ワニガメ大出産」

貝のきれいな色が気に入っています。「明るい色のほうがいいよ」と友だちが言ってくれて、それがよかったです。甲羅の様子が細かくて難しかったけど、上手にできました。



「花畑と犬と猫」

適当に切った色紙を組み合わせて作りました。「これはリボンに見えるね」などと友だちと話をしながら、色紙を貼り付けました。リボンを付けたかわいい犬がお気に入りです。



釣巻 優紀さん(1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.198

かずのこ入りなます (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

大根 5匁・人参 1/4本・かずのこ 20g^ア・A {砂糖 大さじ1・酢 大さじ1}

【作り方】

- ①大根と人参は千切りにし、かずのこは食べやすい大きさに切る。
- ②Aを入れたボウルに大根と人参を加え味がなじんだら、かずのこを加えて混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 29kcal^ア、塩分 0.2g^ア

■一口メモ■

大根や人参などの根菜類は食物繊維が多く含まれます。よく噛むことで満足感が得られ、食べ過ぎの予防につながります。