

みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「冬の祭典」

お兄ちゃんとお姉ちゃんに書き方を教わって書きました。それぞれの字のバランスを整えたり、中心を揃えたりするのが難しかったです。特に「の」と「典」が上手に書けたと思います。



土屋 友紀さん(6年)



「こんなことがあったらいいな」

この木は、人が生活したり、遊んだりできる木です。隙間を絵で埋めて、にぎやかにしてみました。ブランコなどの細かい部分が上手に描きました。



六角 美虹さん(3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. 200

具だくさんポトフ

(高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

鶏手羽 8本・ジャガイモ 中2個・ニンジン 1本・セロリ 1本・キャベツ 1/4個・玉ネギ 1/2個・A {水 4カップ・コンソメ 1個・ローリエ 1枚}・塩 1²/₂・こしょう 少々・パセリ 適量・粒マスタード 適量

【作り方】

- ① 鶏手羽は食べやすいように切り込みを入れる。ジャガイモ、ニンジン、セロリ、キャベツ、玉ネギは食べやすい大きさに切る。
- ② ①とAを入れた鍋を火にかけて、沸騰したら弱火にし具材が軟らかくなるまで煮込む。
- ③ 塩、こしょうを加えて味を調え器に盛り、パセリと粒マスタードを添えて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 219³/₁₀kJ、塩分 1.0²/₂g

■一口メモ■

スープやみそ汁などの汁物は、具だくさんにすることで計量が減り、減塩につながります。