

# みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「光るモチモチの木を見つけた豆太」

空は色を少しづつ重ねていって、うす暗い感じを出しました。木には紺色を塗るなど、夜らしく見えるように色使いを工夫しました。ぼんやりと光るあかりが特に気に入っています。



大坂 悠璃さん(3年)



佐藤 睦月さん(1年)

### 「むしとあそんだよ」

お気に入り、一番大きいバッタです。特に足が上手に描きました。真ん中にいる、水色の服を着ているのが僕です。自分の顔の特徴をうまく表現できたと思います。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 201

### カラフル寿司 (骨粗しょう症予防メニュー)



#### 【材料】4人分

ごはん 480g<sup>※</sup>・すし酢 大さじ1と小さじ1・小松菜 1/5束・ちりめんじゃこ 40g<sup>※</sup>・ニンジン 1/3本・スイートコーン 40g<sup>※</sup>・黒ゴマ 小さじ2・スライスチーズ 2枚・さやえんどう 8枚

#### 【作り方】

- ゆでた小松菜は水気をよく切り、細かく刻む。ちりめんじゃこは湯通しする。
- 薄く輪切りにしたニンジンは、電子レンジで加熱した後、花形に抜き、残った部分はみじん切りにする。
- ごはんにしし酢を加え、しゃもじで切るように混ぜる。
- ③に①とスイートコーン、黒ゴマ、みじん切りにしたニンジンを加えてよく混ぜ、皿に盛り付ける。
- ④に花形に抜いたニンジンとチーズ、ゆでて斜め切りにしたさやえんどうを飾って出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 266kcal<sup>※</sup>、塩分 1.0g<sup>※</sup>

#### ■一口メモ■

小松菜、ちりめんじゃこや黒ゴマには、骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムが多く含まれています。