

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



野口 優気さん(4年)

「お船が来た日」

物語の一場面、数年に一度の船が集まる日を聞いた人々が、船を見物しているところです。人や馬などの細かいところまで丁寧に描きました。真ん中の船が特に上手に描きました。



「おひさまでおいで」

教科書に載っているお話の場面を想像して描きました。動物たちがおひさまを探しに行くところです。雲の上にいる動物たちが上手にできました。特にハリネズミがお気に入りで。



渡部ここみさん(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.210

アボカドと納豆の春巻き (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

アボカド 1個・納豆 1パック・納豆のたれ 1個・とろけるチーズ 1枚・春巻きの皮 4枚・サラダ油 大さじ1と小さじ1・キャベツ 4枚・ミニトマト 4個・小麦粉 適量

【作り方】

- ① 1/2角に切ったアボカドと納豆、納豆のたれを混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮の上に①を乗せてちぎったとろけるチーズを置いて巻き、水で溶いた小麦粉で端を止める。
- ③ 油を熱したフライパンで②の両面をこんがり焼く。火が通ったら半分に切り、千切りキャベツと半分に切ったミニトマトと一緒に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 153kcal、塩分 0.5g

■一口メモ■

納豆などの大豆製品やチーズなどの乳製品にはカルシウムが豊富に含まれていて、骨粗しょう症予防につながります。