

# みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「モチモチの木」

全体の色使いをよく考えて描きました。夜空の青は、濃くしたり、薄くしたりして、木の色も周りになじむ色にしました。筆でたたいて塗った木の灯りが、特に上手にできました。



佐久間かなさん(3年)



戸野部太郎さん(5年)

### 書道「飛行」

「飛」をうまく書くのが難しかったけど、バランスよく書けました。名前の「戸」も上手に書けたと思います。漢字を覚えるのが好きなので、国語辞典や漢和辞典を見るとワクワクします。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.223

### 冬野菜の彩り蒸し (メタボ予防メニュー)



#### 【材料】4人分

にんじん 1本・キャベツ 6枚・たまねぎ 1個・ブロッコリー 1/2個・しいたけ 4個・さつまいも 2/3本・レンコン 1/2個・えのき 1パック・鮭 2切れ・しょうが 30g・ポン酢しょうゆ 大さじ2・レモン 1/4個

#### 【作り方】

- ① にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、しいたけは食べやすい大きさに切る。さつまいも、レンコンは輪切り、根元を落としたえのきは小房に分ける。
- ② ①と一口大に切った鮭を蒸し器で15分ほど蒸して、柔らかくなったら皿に盛りつける。
- ③ すりおろしたしょうがとポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、②にかけてレモンを添えたら出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 159kcal、塩分 0.8g

#### ■一口メモ■

一品で野菜の1日の摂取目標量である350gの2/3を食べることができます。よくかんで食べると満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぐため、柔らかくしすぎないことがポイントです。