

# みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「ロンドンの夕方」

ロンドンの夕方を想像して描きました。人の部分などは、少しかすれた感じが出るように絵の具を使いました。建物のレンガを上手に描けたところが気に入っています。



古内 <sup>あやな</sup>綾南さん(6年)



佐藤 <sup>もえね</sup>萌音さん(5年)

### 工作「遊園地」

板を電動糸ノコでいろいろな形に切ってから、絵の具で色を塗って画用紙に貼りました。ビー玉で迷路のように進むことができます。工夫したのは、真ん中の噴水を斜めにしたところです。



## 食生活改善推進員コーナー

## ～生活習慣病予防メニュー～

No. 230

### 夏野菜入りネバネバ汁 (高血圧予防メニュー)



#### 【材料】4人分

なめこ 小1袋・オクラ 4本・にんじん 1/3本・ズッキーニ 1本・豆腐 1/2丁・長芋 200<sup>g</sup>・長ネギ 1/2本・だし汁 600cc・みそ 大さじ1と小さじ1

#### 【作り方】

- ①なめこはさっと水洗いし、オクラ、にんじん、ズッキーニ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②皮をむいた長芋はすりおろし、長ネギは小口切りにする。
- ③だし汁と①を入れた鍋を火にかけ、材料がやわらかくなったら火を止める。みそを溶かし入れ、②を加えてひと煮立ちしたら器に盛って出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 91<sup>kcal</sup>、塩分 1.0<sup>g</sup>

#### ■一口メモ■

汁物は具たくさんにすることで汁の量が減り、塩分の摂取も控えることができます。