

# みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 書道「飛行」

おじいちゃんに時々習字を教わっています。「飛」がきれいに収まるように、1画目と7画目のバランスをとるのが難しかったです。「行」の最後のハネを上手に書けたと思います。



佐々木美耀<sup>みはや</sup>さん (5年)



渡部 瑠菜<sup>るな</sup>さん (2年)

### 「ひみつのたまご」

シャボン玉液に絵の具を混ぜて、シャボン玉を吹き付けて背景を書きました。ひみつのたまごが割れた中から、きれいな花が飛び出るようにしました。たまごの色が重ならないように工夫しました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.233

### さつまいものおやき (メタボ予防メニュー)



#### ■一口メモ■

手作りのおやつは、砂糖や塩などを控えることができるため、メタボ予防につながります。中に入れる具材は、ナッツ以外にもお好みのものを入れて楽しむことができます。

#### 【材料】8個分

さつまいも 1本・塩 小さじ1/2・牛乳 80cc・白玉粉 75g<sup>㊦</sup>・ホットケーキミックス 75g<sup>㊦</sup>・無塩ピーナッツ 20g<sup>㊦</sup>・砂糖 30g<sup>㊦</sup>・サラダ油 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 鍋に1㊦の厚さに切ったさつまいもとかぶるくらいの水を入れ、塩を加えて火にかける。やわらかくなったら水を捨て、熱いうちにつぶす。
- ② 牛乳を加えて溶かした白玉粉とホットケーキミックス、①を混ぜ合わせ、ラップに包み10分ほど休ませる。
- ③ 粗めに刻んだピーナッツは、砂糖と混ぜ合わせておく。
- ④ 8等分にした②を平らに伸ばし、真ん中に③を入れて包む。
- ⑤ サラダ油をひいたフライパンで④の両面を焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 144kcal<sup>㊦</sup>、塩分 0.4g<sup>㊦</sup>