

みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は3年生時制作

「ホタルブクロの花」

ホタルブクロの花にたくさんのホタルが集まっています。夜にホタルが光っている感じを出すため、黄色を使って目立つように工夫しました。ホタルの大きさによって、光の大きさを変えて描きました。



渡部 由愛さん(4年)



長尾 燎さん(2年)

「おさかなのくにへ いったよ」

お魚の国をちぎり絵で作りました。真ん中の大きな魚がお母さんで、小さな魚は子どもたちです。水中の雰囲気が出るように、絵の具を指に付けて泡を描きました。



※作品は1年生時制作

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 239

春野菜ののり巻きサラダ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・キャベツ 200g^㉔・にんじん 100g^㉔・アスパラ 6本・のり 2枚・卵 1個・ツナ 20g^㉔・マヨネーズ 小さじ1と1/2・A(酢 大さじ1・すし酢 大さじ1)・サラダ油 小さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんは千切りにして、熱湯でさっとゆでる。
- ②①をそれぞれAに漬け込む。
- ③卵を2回に分けて薄焼き卵を作る。
- ④アスパラはのりの大きさに合わせて切り、ゆでる。
- ⑤ツナはマヨネーズと合わせておく。
- ⑥のり、薄焼き卵、キャベツ、にんじんを乗せ、真ん中にアスパラとツナをおいて、のり巻きの要領で巻く。
- ⑦食べやすい大きさに切り、切り口を見せて盛り付ける。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 82kcal、塩分 0.2g^㉔

■一口メモ■

調味酢を使用することで、少ない調味料でも味が付き、塩分の使用量を抑えることができます。