

みんなの美術館

6月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



「箱の中から」

箱の中からいろいろな音が飛び出している様子を描きました。丸い形はやさしい音で、黒いところは暗い音をイメージしました。箱の形と丸の周りの部分を上手く描くことができました。



大島 梨瑚さん(6年)



二瓶 あおい 葵さん(3年)

「海の水族館」

2枚の画用紙に絵を描いたものをつなぎ合わせて作りました。たくさんの魚が水族館のトンネルのような水槽の中を泳いでいます。魚の絵を上手に描けたところが気に入っています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.240

きゅうりとカニの酢の物

(メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

・きゅうり 1本・塩 小さじ1/2・ミニトマト 適宜・わかめ(もどし) 60g^ア・カニ缶 100g^ア・A (酢 大さじ1・砂糖 小さじ2・しょうゆ 小さじ2)

【作り方】

- ①きゅうりは塩をふり、板ずりをしてから小口切りにする。
- ②塩出したわかめは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③カニ缶は缶から出して、身をほぐしておく。
- ④器にきゅうり、わかめ、ミニトマト、カニを盛り、Aを合せてかける。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 38kcal^ア、塩分 0.9g^ア

■一口メモ■

カニ缶ではなく、カニ風味かまぼこでもよいので、ヘルシーな酢の物を手軽に食卓にのせ、メタボ予防にお役立てください。ナスやみょうがなどを入れてもおいしいです。