

# みんなの美術館

7月は千里小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「観音寺川の桜を見たよ！」

家族で見に行った観音寺川の桜並木を描きました。工夫したのは、川の流れや桜の木の周りの草をいろいろな色を使ったところ です。



齋藤 <sup>すず</sup>紗さん (5年)



中神 <sup>ようた</sup>陽太さん(3年)

### 「楽しい昆虫のせかい」

アリやアリジゴクの巣の様子を描きました。アリの巣の中にいる女王アリや、アリに育てられるクロシジミなど、細かいところまで上手く描けました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.241

### 夏野菜のそぼろサラダ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

- ・新玉ネギ 1/2 個・インゲン 4本・キュウリ 1/2 本・パプリカ 1/2 個・トマト 1 個・レタス 80g<sup>2</sup>・ニンニク 1片・豚ひき肉 80g<sup>2</sup>・サラダ油 小さじ1
- ・A {酢 小さじ2・しょうゆ 小さじ2・コショウ 少々}

【作り方】

- ①玉ネギ、パプリカは薄切りにする。キュウリは輪切り、レタスは一口大にちぎる。トマトはくし型に切る。
- ②ニンニクをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②と豚ひき肉をカリカリに炒め、Aの調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ④①を器に盛り、粗熱をとった③をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 88kcal<sup>2</sup>、塩分 0.5g<sup>2</sup>

#### ■一口メモ■

香味野菜を使用することで、少ない塩分でおいしく食べることができます。