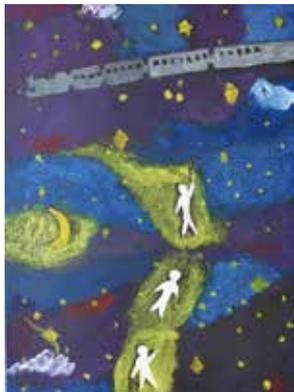


みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は4月現在)

Our Museum



※作品は5年生時制作

版画「銀河鉄道の夜」

宮沢賢治の小説「銀河鉄道の夜」の挿絵を版画で作りました。列車の窓などの細かい部分を彫るのが難しかったです。夜空の背景の部分は、黒だけでなく青や紫を混ぜて刷りました。



松本レイさん(6年)



阿部龍之介さん(2年)

紙版画 「トンボを見るぼく」

手でちぎった紙などを使った版画で背景の部分を作り、その上にトンボの絵を貼りました。トンボの羽の色を全部違う色にしたところが気に入っています。



※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. 250

減塩みそ汁(豆乳風味)

(高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・ベーコン 40g(2.5枚)・タマネギ 60g(1/3個)・ニンジン 80g(1/2本)・ジャガイモ 60g(1/2個)・キャベツ 60g(葉1枚)・小松菜 40g(1/6束)・しめじ 40g(1/2パック)・調整豆乳 200ml・みそ 20g・水 400ml

【作り方】

- ①ベーコンを細切りにし、小松菜以外の野菜は1.5cm角のさいの目切りにします。
- ②小松菜は下ゆでし、1.5cmの長さに切っておきます。
- ③鍋を熱し、油を使わずにベーコンを弱火で炒めます。
- ④ベーコンから油が出たら①の野菜を加えて炒め、全体がしんなりしてきたら水を加えて煮ます。
- ⑤全体に火が通ったら小松菜と豆乳を加え、みそを溶き入れて仕上げます。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 113kcal、塩分 0.9g

■一口メモ■

野菜をたくさん入れ、豆乳で風味を出すことにより、みその香りが引き立ちます。