

みんなの美術館

8月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「カワセミのさえずり」

カワセミが池のほとりの木にとまってさえずっているところを木材を使って作りました。池では魚が泳いでいます。雑草は木の皮を使って作りました。カワセミの色のぬり分けやもようが上手にできました。



猪苗代第二小学校 5年
笠間 晃嘉さん



猪苗代第二小学校 1年
土屋 心徠さん

「はじめてのえのぐ」

赤べこが草むらを散歩しているところを描きました。黒いところが宇宙で、青い空やくも、太陽、ハートを描きました。水の量やふでの太さを考えながら、昼休みも使って描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.338

長芋とオクラの トマトドレッシング (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・長芋 200g^ア ・オクラ 8本 ・鶏ささみ 4本
- ・トマト 1個と1/2個 ・刻みのり 1/4枚
- ・A { 減塩しょうゆ 大さじ1 ・酢 小さじ2 ・砂糖 小さじ2 ・ごま油 小さじ2 }

【作り方】

- ①長芋は4等ほどの長さの短冊切り、オクラはゆでて斜めに3等分に切る。鶏ささみはゆでて細かくさいておく。
- ②トマトは1個をくし形に切り、残りは皮をむいてペースト状になるまで包丁で細かく刻む。
- ③Aとペースト状のトマトをよく混ぜ合わせる。
- ④①とくし形に切ったトマトをあわせ器に盛り、③と刻みのりをかけて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 115kcal^ア、塩分 0.4g^ア

■一口メモ■

減塩しょうゆとトマトの酸味を生かした手作りのドレッシングで減塩につながります。