

# みんなの美術館

10月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「透明なお城」

細く丸めた新聞紙や太く丸めた新聞紙をセロハンテープで高くつなぎあわせていったら、お城になりました。くずれないようにバランスを取るのと、お城の頂上を三角にするのが難しかったです。

猪苗代第二小学校 4年

写真左から

森田 <sup>ゆうと</sup> 優人さん

菊池 ひなたさん

鈴木 <sup>はな</sup> 花菜さん

棚木 <sup>かなた</sup> 奏太さん

一ノ瀬 <sup>たく</sup> 拓さん



猪苗代第二小学校 3年

本多 <sup>ゆうと</sup> 雄翔さん

### 「大きな花火」

にじ色の花火が打ち上げられているところを描きました。絵の真ん中には「2025」の花火もあります。クレヨンでにじ色にぬって、その上から黒くぬった後、花火の形にけずりました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 340

### じゃがいもとレンコンのポタージュ (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・じゃがいも 2個(200g<sup>㍻</sup>) ・水 800cc
- ・レンコン 100g<sup>㍻</sup> ・スライスチーズ 2枚
- ・減塩コンソメ 1個 ・牛乳 200cc
- ・ブロッコリー 60g<sup>㍻</sup>

【作り方】

- ①皮をむいたじゃがいもを一口大に切り、800ccの水でゆでて、やわらかくなったら水は捨てずにマッシャーなどで潰す。  
※水が少なくなった場合は、400cc程になるよう水を加えて調整する。
- ②①にすりおろしたレンコン、スライスチーズ、減塩コンソメを入れて煮立たせる。
- ③牛乳を加え、温まったら火を止めて器に盛り、ゆでたブロッコリーを飾って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 100kcal<sup>㍻</sup>、塩分 0.4g<sup>㍻</sup>

#### ■一口メモ■

牛乳、チーズなどの乳製品のコクを生かし、減塩調味料を使うことで塩分過多を防げます。