

みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は2年生時制作

「大自然」

トンボ、カブトムシ、大きな木、アオスジアゲハを紙版画で描きました。ベルゼブブ(ハエの王)はクレヨンで描きました。ヒトデの模様は最初に付けました。大きな木が上手にできました。



猪苗代小学校 3年
一ノ瀬 真樹さん



猪苗代小学校 1年
渡部 心結和さん

「わたしのおひさま」

大きくて元気の良い、ほくろ模様のあるおひさまと、お星さまも一緒にあるといいなと思って両方を描きました。いろんな色のクレヨンを使って、カラフルなおひさまもたくさん描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 347

春キャベツのごま酢和え (減塩メニュー)



■一口メモ■

酢の酸味や減塩調味料を活用することで、塩分控えめにつながります。また、塩分が含まれる練り製品などにも減塩のものががありますので、パッケージなどの表示を確認して選ぶようにしましょう。

【材料】4人分

- ・春キャベツ 6枚(600g²) ・ちくわ 2本(40g²)
- ・きゅうり 1本(100g²) ・乾燥わかめ 2g²
- ・A {・白すりごま 小さじ2 ・酢 小さじ2 ・砂糖 小さじ1 ・減塩しょうゆ 大さじ1}
- ・ミニトマト 3個

【作り方】

- ①春キャベツは食べやすい大きさに切り、さっとゆでしておく。
- ②縦半分に切ったちくわときゅうりは斜め薄切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてさらに混ぜる。器に盛りつけ、半分に切ったミニトマトを添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 46kcal²、塩分 0.8g²