

みんなの美術館

7月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「林」

心を無にして、集中して書くことができました。二つの木の間隔を狭くし、文字の配置を工夫して丁寧に書きました。横画は右上がりを意識し、とても上手に書くことができました。



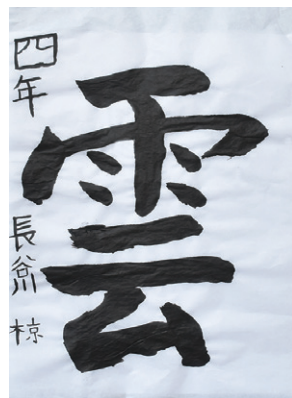
猪苗代小学校 4年
安藤 紬澪さん



猪苗代小学校 4年
長谷川 涼さん

書道「雲」

きれいに書くことを意識しました。「雨」と「云」それぞれの上下の高さを低くし、全体のバランスを考えて書きました。大きく堂々と書くことができました。はらいも上手に書きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 349

たこと野菜のうま塩炒め (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

- ・茹でだこ 200g
- ・キャベツ 250g
- ・玉ねぎ 100g
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ①たこは薄切り、キャベツと玉ねぎは一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油をなじませ、玉ねぎ、キャベツの順に炒め、たこを加えてさらに炒める。
- ③鶏がらスープの素を加えて中火で炒め合わせ、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 95kcal、塩分 0.9g

■一口メモ■

歯ごたえのある食材は噛む回数が増えるので、満腹中枢が刺激され食べ過ぎの予防につながります。お好みでレモンや酢をかけると、暑さで食欲の落ちる時期も、さっぱりと食べることができます。