

みんなの美術館

9月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「異次元の世界」

いろいろな形や大きさ、色を組み合わせ、ワクワクしながら楽しめるパズルを作りました。右上のピザをイメージしたピースは、形を一つ一つ微妙に変えたので、簡単そうで、意外と難しいと思います。



猪苗代小学校 5年
南波 ^{りお}莉緒さん



猪苗代小学校 5年
渡部 ^{はるか}悠叶さん

「同じ場所の違う景色」

同じ場所に立つ一本の木を題材に、春・夏・秋・冬、それぞれの季節を描いたパズルを作りました。左上は雨上がりに現れた虹、右下は海辺の夕日を描いています。空はグラデーションで表現しました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 351

ブロッコリーの ミルクみそ汁 (減塩メニュー)



■一口メモ■

牛乳を加えることにより、塩分を抑え、コクとうまみがアップします。不足しがちなカルシウムやタンパク質も摂取することができます。最後にミキサーやブレンダーで混ぜて、ポタージュにしても美味しくいただけます。

【材料】4人分

- ・ブロッコリー 1/2 株 ・玉ねぎ 1/2 個
- ・昆布だし汁 400ml ・牛乳 200ml ・みそ 大さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむき、細かく切る。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。
- ③だし汁を鍋に入れ、ブロッコリー、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④牛乳とみそを合わせておく。
- ⑤③に④を加え、沸騰したら火を止め、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 55kcal、塩分 0.8g