

みんなの美術館

7月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「観音寺川の桜を見たよ！」

家族で見に行った観音寺川の桜並木を描きました。工夫したのは、川の流れや桜の木の周りの草をいろいろな色を使ったところ です。



齋藤 ^{すず} 紗さん (5年)



中神 ^{ようた} 陽太さん (3年)

「楽しい昆虫のせかい」

アリやアリジゴクの巣の様子を描きました。アリの巣の中にいる女王アリや、アリに育てられるクロシジミなど、細かいところまで上手く描けました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.241

夏野菜のそぼろサラダ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・新玉ネギ 1/2 個・インゲン 4本・キュウリ 1/2 本・パプリカ 1/2 個・トマト 1 個・レタス 80g・ニンニク 1 片・豚ひき肉 80g・サラダ油 小さじ 1・A {酢 小さじ 2・しょうゆ 小さじ 2・コショウ 少々}

【作り方】

- ①玉ネギ、パプリカは薄切りにする。キュウリは輪切り、レタスは一口大にちぎる。トマトはくし型に切る。
- ②ニンニクをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②と豚ひき肉をカリカリに炒め、Aの調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ④①を器に盛り、粗熱をとった③をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 88kcal、塩分 0.5g

■一口メモ■

香味野菜を使用することで、少ない塩分でおいしく食べることができます。