

みんなの美術館

8月は長瀬小学校のお友達作品です

Our Museum



写真左 閉じた状態
写真下 開いた状態



「みんなでえんそく」

クラスのお友だちと遠足に行ったところを描きました。みんな一緒に楽しそうにしているところが気に入っています。大きな紙に19人みんな描きたかったです。



瀧口 蓮己さん(1年)



渡部 大輝さん(6年)

書道「友情」

友ははらいの部分に、情は細かい青の部分に気をつけて書きました。りっしんべんをもう少し上手に書ければ100点満点でした。次はもっとうまく書けます。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 171

ミルクスイカ寒天 (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

スイカ 250㌔・牛乳 250㍗・粉寒天 4㌔・ミカンの缶詰 1缶

【作り方】

- ① スイカは1㍗角に切ります。ミカンの缶詰は、ミカンとシロップに分けておきます。
- ② 牛乳、ミカンのシロップ(250㍗)と粉寒天を入れた鍋を火にかけ、かき混ぜながら煮溶かします。
- ③ 沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして1～2分間沸騰を続けます。
- ④ ①のスイカを入れたゼリー型に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ ④を皿に盛り、スイカとミカンを添えたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 123㍉、タンパク質 2.9㌔、脂質 2.6㌔、カルシウム 77㍗、炭水化物 23.1㌔、食物繊維 0.4㌔、塩分 0.1㌔

■一口メモ■

カルシウムが豊富な牛乳と旬のスイカを使った簡単おやつです。