

# みんなの美術館

9月は吾妻小学校のお友達のお作品です

*Our Museum*



## 「WE LOVE トンボ」

夏休みに家の畑でトンボとりをしました。2匹捕まえることができて楽しかったので、それを描きました。絵の中では、大きいトンボがお気に入りです



國分 のぞみ 希さん(1年)



## 「私の天気」

一枚の絵に全部の天気を描きたくて描きました。この様子を想像してみたら、ものすごかったです。真ん中の雨が降っている部分が一番気に入っています



小椋 ともえ 友恵さん(2年)

## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 172

### サツマイモようかん

(メタボ予防メニュー)



#### 【材料】 4人分

サツマイモ 150<sup>g</sup>・牛乳 大さじ 4・小麦粉 大さじ 2・砂糖 大さじ2程度までお好みで(控えめに)

#### 【作り方】

- ① 電子レンジで加熱し、軟らかくしたサツマイモを熱いうちに皮付きのままつぶします。
- ② ①に砂糖、牛乳と小麦粉を加え混ぜます。
- ③ ラップに包んだ②を電子レンジで2分間加熱します。
- ④ すのこを使って③の形を整えます。
- ⑤ 包丁で切り、皿に盛り付けたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 94<sup>kcal</sup>、タンパク質 1.4<sup>g</sup>、カルシウム 33<sup>mg</sup>、炭水化物 20.4<sup>g</sup>、脂質 0.8<sup>g</sup>、食物繊維 1.0<sup>g</sup>

#### ■一口メモ■

カサツマイモにはビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。体の外も中もきれいにしてくれる、女性にはうれしいおやつです。砂糖を控えめにして作りましょう。