

みんなの美術館

10月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



長沼 ^{たつみ} 翼美さん(2年)

「タイガーサウルス」

夢に出てきた動物、タイガーサウルスを粘土で作りました。タイガーサウルスは、3本のしっぽで僕に家を作ってくれました。そのしっぽと大きな一本の角がお気に入りです。



書道「月」

一番最後のはねるところに気をつけて書きました。はらいもはねも上手にできたと思います。次に書くときは、もっと細かいところに気をつけて書こうと思います。



小林 ^{りず} 莉珠さん(3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. 173

会津葵大根とエビのサラダ (メタボ予防献立)



【材料】4人分

会津葵大根 1/2本・キュウリ 1本・ボイルエビ 8尾・レタス 大きめの葉 3枚分・のり 適量・削り節 適量

【作り方】

- ① 会津葵大根は千切りに、キュウリは輪切りにする。レタスは食べやすく手でちぎる。
- ③ 会津葵大根、キュウリ、レタス、ボイルエビを器に盛り付ける。
- ④ 最後にのりと削り節をのせ、好みのドレッシングをかければ出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 40kcal、タンパク質 6.6g、脂質 0.1g、炭水化物 3.2g、カルシウム 35mg、食物繊維 1.4g、塩分 0.1g

■一口メモ■

ドレッシングには油と塩が多く入っています。体のために野菜を食べてもドレッシングで油と塩分をとりすぎては、意味がなくなってしまいます。のりと削り節の風味を生かして、ドレッシングは控えめにしましょう