

みんなの美術館

2月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



「不思議なかめと遊んだよ」

ローラーを使い、色を重ねて描いた大きなカメと海の中で遊んでいるところを書きました。周りにもたくさんのカメや魚などがいるところがお気に入りです。



小畑 翔矢さん(3年)



野矢 隆史さん(5年)

「トランペットが泳いでる？」

トランペットを見ながら描いた絵や好きな魚の絵を切り抜き、背景の上で並べながら完成させました。上手に描けた大きいトランペットがお気に入りです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.177

リンゴのコンポート (高血圧予防おやつ)



【材料】4人分

リンゴ 2個・サツマイモ 8センチ・バナナ 1本・赤ワイン 100ミリリットル・水 100ミリリットル・レモン汁 大さじ2・砂糖 大さじ1/2・プレーンヨーグルト 80グラム・ミント 適宜

【作り方】

- ① 皮をむいたリンゴを8等分に切り、皮はとっておく。サツマイモとバナナは1センチ幅の輪切りにする。
- ② ①のリンゴの皮を敷いた鍋に、リンゴ、サツマイモ、赤ワイン、水、レモン汁、砂糖を加えて煮る。
- ③ ②のリンゴとサツマイモが軟らかくなったら、バナナを加える。
- ④ ③を器に盛り、ヨーグルトとミントを添えたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 201キロカロリー、脂質 1.0グラム、タンパク質 2.0グラム、炭水化物 46.4グラム、食物繊維 3.6グラム、カルシウム 96ミリグラム

■一口メモ■

リンゴ、サツマイモ、バナナはカリウムと食物繊維が豊富です。カリウムや食物繊維は減塩をサポートしてくれる栄養素です。リンゴの皮を敷いて煮ることで、鍋の焦げ付きを防ぎます。