

みんなの美術館

4月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は4年生時制作

「やさいの中のふしぎな世界」

野菜の中の世界を想像して描きました。いろいろなお店や水の流れる滑り台などがある、楽しい世界です。想像したものをどう表現するか考えるのが大変でしたが、思ったとおりに描けました。



菅沼 朱響^{じゅのん}さん(5年)



小川 信^{しん}さん(4年)

書道「大空」

とめ、はね、はらいをしっかり書くように心掛けました。特に気を付けたのが「大」の右はらいで、曲げすぎないようにしました。「空」がバランス良くまとめられたと思います。



※作品は3年生時制作

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 191

おから入りふわふわお焼き



【材料】4人分

ジャガイモ 中2個・ニラ 1/2束・ニンジン 1/3本・ネギ 1/2本・おから 120g^ア・桜えび 4g^イ・卵 2個・サラダ油 小さじ1・かつお節 適量・A {酢 大さじ1と小さじ1・しょうゆ 小さじ2}

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいてすりおろす。ニラは2gの長さに切る。ニンジンは2gの千切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①とおから、空いりした桜えび、卵を入れてよく混ぜ合わせ、小判型に形を整える。
- ③ 油を熱したフライパンで②の両面を焼き色がつくまで焼く。皿に盛り、かつお節とAをかけたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 147kcal^ホ、塩分 0.5g^ニ

■一口メモ■

ジャガイモなどのいも類は、ご飯の仲間です。食べ過ぎると肥満の原因になるため、ジャガイモは1日1個(中くらいのもの)を目安にしましょう。