

みんなの美術館

5月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



「親子の雪だるま」

舟に乗っている、お父さんと子どもの雪だるまを作りました。雪だるまの手を作るのが難しかったです。お父さん雪だるまの顔が上手に出来たと思います。



遠藤 大生^{ひろき}さん(1年)



「コロコロガーレ」

どんな迷路にするかを考えるのが大変でしたが、転がる場所や棒を立てる位置を工夫するなど、頑張って作りました。真ん中にあるトンネルが気に入っています。



岩本 華凛^{かりん}さん(4年)

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.180

春キャベツのナムル

(メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

春キャベツ 1/4 玉・しらす 20㌔・にんにく 1かけ・
A {白すりゴマ 大さじ4・ゴマ油 大さじ2・砂糖
小さじ1・塩 小さじ1/2}

【作り方】

- ① キャベツを一口大のざく切りにします。
- ② ①を熱湯でさっと茹で、ざるに上げて水気をきります。
- ③ ボールにすりおろしたにんにくとAを入れて混ぜ、②としらすを加えて和えます。
- ④ 器に盛りつけたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 131kcal、塩分 1.0㌔

■一口メモ■

春キャベツは、免疫力を高め、風邪の予防に効果のあるビタミンCや胃腸の調子を整えるビタミンUが豊富に含まれています。しらすは、カルシウムが豊富ですが塩分も含まれているため、摂りすぎには注意しましょう。