

みんなの美術館

7月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「スイミーのお話の絵」

「スイミー」の話の内容を想像して描きました。工夫したところは、ウナギのひれの位置と大きさです。エビの絵が上手に描けたと思います。



古内 ^{あやな}綾南さん(2年)



佐藤 ^{あいか}愛華さん(4年)

書道「麦」

画の長さやはらいの向きに気をつけて書きました。はらいを曲げすぎないようにするのが難しかったです。書き出しと止めが上手に書きました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 182

サラダそうめん (メタボ予防)



【材料】4人分

そうめん 320[㍑]・大根 100[㍑]・ニンジン 150[㍑]・かいわれ大根 1パック・オクラ 8本・トマト 大1個・きゅうり 1本・いんげん 8本・かけ汁{しょうゆ大さじ4・だし汁 1と1/2カップ・みりん 小さじ4・酒 小さじ4・しょうが汁 40[㍑]}

【作り方】

- ① ピーラーで薄く削ったニンジン、板ずりしたオクラといんげんを熱湯でゆでる。
- ② ゆでたオクラは輪切りにし、いんげんは食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうりは薄い斜め切りに、トマトは薄いくし切りにし、かいわれ大根は5[㍑]ほどの長さに切る。
- ④ ゆでて水切りしたそうめんを小房に丸めて器に盛り、その上に野菜をのせる。
- ⑤ ④におろした大根のをせ、かけ汁をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 363[㍓]、塩分 3.4[㍑]

※塩分はかけ汁すべての量です。かけ汁をできるだけ残すことが減塩につながります。

■一口メモ■

このメニューで1日の野菜摂取目標量(350[㍑])の半分以上を食べることが出来ます。旬の夏野菜をおいしくたくさん食べられる一品です。