

みんなの美術館

8月は吾妻小学校のお友達作品です

Our Museum

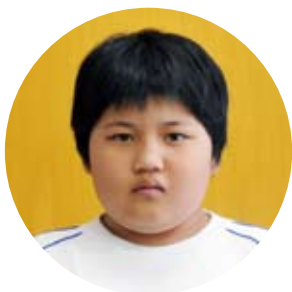


「ボールで作った名前」

ボールの絵をちりばめて自分の名前を描きました。背景にグラデーションをつけるのが難しかったです。「る」の中のバスケットボールが上手に描けました。



神 昂瑠さん(5年)



小坂橋美佳さん(6年)

「未来の惑星」

惑星やロケットなどの色は、水の上に絵の具を落として作ったマーブル模様を写し取りました。地球の絵を描くのが難しかったです。ロケットが上手にできと思っています。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.183

さわやかヨーグルトサラダ (骨粗しょう症予防)



【材料】4人分

レタス 4枚・きゅうり 1本・トマト 中1個・カリフラワー 150g・プロセスチーズ 60g・A {ヨーグルト 60g・マヨネーズ 6g・塩 小さじ 1/3・コショウ 少々・玉ねぎのみじん切り 5g・パセリのみじん切り 適量・おろしにんにく 適量}

【作り方】

- ① カリフラワーを小房に分けてゆでる。レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりとトマトは乱切り、チーズは食べやすい大きさに切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 器に盛った①にドレッシングをかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 96kcal、塩分 0.9g

※カリフラワーは、カボチャや枝豆、オクラなど夏が旬の野菜に替えることが出来ます。

■一口メモ■

チーズやヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムが多く含まれています。骨粗しょう症予防には、カルシウムを取るだけでなく、日光浴をしてカルシウムの吸収率を高めたり、運動をして骨に適度な負担を加えたりすることも大切です。