

みんなの美術館

4月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です(学年は3月現在)

Our Museum



「まほうのカメ」

カメの魔法でカラフルな色になった魚やワカメを版画にしました。カメの甲羅のつなぎ目の色は、いろいろな色を使って、色合いよくカラフルにしました。色をまぜないように頑張りました。



猪苗代第二小学校 4年
齋藤 結菜さん



猪苗代第二小学校 3年
齋藤 琴寧さん

「もぐらのお母さんの誕生日パーティー」

もぐらのお母さんに誕生日パーティーを楽しんでもらっているところを描きました。テーブルには、ケーキやメロン、お寿司などがあり、おじいちゃんやおばあちゃんみなでお祝いをしています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.334

ほうれん草のレモン和え (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・木綿豆腐 1/2丁 ・ほうれん草 100㌔ ・にんじん 50㌔
- ・レモン 60㌔
- ・A {・すり白ごま 大さじ1 ・和風顆粒だし 小さじ1.5
- ・砂糖 小さじ1}

【作り方】

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで水気をよくきっておく。
- ②ゆでたほうれん草は、水気をよくしぼり3㌔ほどの長さに切る。
にんじんは3㌔の長さに千切りし、ゆでて水気をきっておく。
レモンは薄くいちょう切りにする。
- ③ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせる。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせ、皿に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 51kcal、塩分 0.5㌔

■一口メモ■

レモンの酸味やすりごまのコクがアクセントになり、塩分控えめにつながります。