

みんなの美術館

2月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「元氣な子」

冬休みに、家で両親にアドバイスをもらいながら書きました。「元」と「気」の最後のはねをまっすぐあげるように気をつけて書きました。「な」と「子」は上手に書けたと思います。たくさん練習したかいがありました。



古川あさひさん(5年)



古川綾華さん(6年)

「物語の絵」

宮沢賢治の物語の世界を描きました。月の光が水面に反射しているように描くため、いろいろな色を使って工夫しました。カニの足の動きなど、細かい部分は図鑑を参考にしています。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 165

黒煮豆のケーキ (手作り簡単おやつ)



【材料】4人分

ホットケーキミックス 100g・スキムミルク 小さじ2・卵 1個・水 1/4カップ・黒煮豆 60g・リンゴ 1/4個・サツマイモ 60g・バター 小さじ2

【作り方】

- ① ホットケーキミックスとスキムミルクをよく混ぜ合わせておきます。
 - ② リンゴとサツマイモはサイコロ状に切ります。サツマイモは電子レンジで加熱しやわらかくします。
 - ③ ボウルに①、②、卵と黒豆を入れて混ぜ合わせ、固さを見ながら水を加えます。
 - ④ バターを熱したフライパンに③の生地を入れ、弱火で両面を焼いたら出来上がり。
- ※写真は④を重ね合わせ、リンゴを添えました。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 269kcal、脂質 6.9g、タンパク質 9.9g、鉄 1.9mg、食物繊維 3.6g、塩分 0.7g、カルシウム 97mg

■一口メモ■

黒豆は、目の健康に効果があるアントシアニンが豊富に含まれているだけでなく、冷え症、肩こりや腰痛などの症状にも効果を発揮するうれしい食材です。