

みんなの美術館

1月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



「クラッカー」

クラッカーを鳴らした瞬間を版画ローラーとちぎった紙を使って表現しました。勢いよく飛び出している感じが出ていて気に入っています。かっこよく描けたと思います。



吉田 勇大さん(5年)



「大山祇神社」

色の濃いところをはっきりぬって、絵に迫力を出しました。ちゃんと遠近感を出しながら、神社を大きく描くのが難しかったですが、上手に描けたので良かったです。



遠藤 さくらさん(6年)

食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.164

カボチャとブロッコリーのサラダ (冬の献立)



【材料】4人分

カボチャ 160g^㉔・木綿豆腐 300g^㉔(約1丁)・ニンジン 40g^㉔
・ブロッコリー 160g^㉔

A(マヨネーズ 大さじ2・塩 小さじ1/4・コショウ 少々)

【作り方】

- ① カボチャはサイコロ状に、ブロッコリーは小房に、ニンジンはいちょう切りに、それぞれ切ります。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで約5分間(500W^㉔の場合)加熱します。
- ③ 水切りした豆腐は少しくずしておきます(水切りをした豆腐をペーパータオルで包み、耐熱皿にのせて約2分間(豆腐1丁300g^㉔で500W^㉔の場合)加熱すると簡単に水切りができます)。
- ④ ボウルで②、③とAを和え、器に盛ったら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 153kcal^㉔、脂質 8.1g^㉔、タンパク質 7.8g^㉔、鉄 1.3mg^㉔、食物繊維 3.8g^㉔、塩分 0.4g^㉔、カルシウム 122mg^㉔

■一口メモ■

カボチャとブロッコリーにはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは粘膜、肌や目を丈夫にし、免疫力を高める効果があります。カボチャの皮には実以上のカロテンが含まれているので「調理は皮ごと」がポイントです。