

みんなの美術館

10月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ぐるぐるでおはながさいた」

筆をぐるぐる回して、渦^{うず}だけできれいな花を描^かこうと思いました。工夫したところは、葉^かっぱも茎もぐるぐるで描いたところです。きれいな色で描けたのでよかったです。



加藤 ^{まき}真希さん(1年)



渡部 ^{すずか}鈴賀さん(3年)

書道「くわの実」

夏休みの自主学習として、家で書いたものです。「実」のうかんむりのはねが難しかったので、気をつけました。

図鑑で見た、くわの実がなっているところを想像して書きました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.161

ヤーコンサラダ (秋の献立)



【材料】4人分

ヤーコン 240[㍖]・塩こんぶ 40[㍖]・しらす干し 20[㍖]・水菜 80[㍖]・かいわれ大根 40[㍖]

【作り方】

- ① 皮をむいたヤーコンを4[㍖]くらいの千切りにし、あく抜きと変色を防ぐために、酢水につけておきます。
- ② かいわれ大根、水菜もヤーコンと同じくらいの長さに切ります。
- ③ 熱したフライパンで、しらす干しを乾煎^{からい}りしておきます。
- ④ ①～③と塩こんぶを合わせ、器に盛り合わせれば、出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 56[㍉]、タンパク質 0.5[㍉]、脂質 3.0[㍉]、カルシウム 14[㍉]、鉄 0.2[㍉]、食物繊維 1.7[㍉]、塩分 0.2[㍉]

■一口メモ■

ヤーコンに多く含まれるフラクトオリゴ糖は、腸内のビフィズス菌を増やし、腸の機能を整えるので、食物繊維とともに便秘改善に大きな効果があります。