

みんなの美術館

2月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「お年玉」

「お」は筆を返すところ、それから、はらう部分がかすれないように気を付けました。「年」の縦画の伸ばすところが特に上手に書けたと思います。頑張って練習して、もっと上手に書けるようになりたいです。



長瀬 歩美さん(3年)



筑井 琉稀さん(1年)

「どうぶつさんといっしょ」

友だちと一緒に大きなヒラメに乗っているところを想像して描きました。ヒラメと僕たちの絵は、描いたものを切って貼りました。ヒラメの目の部分がお気に入りです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.189

かぼちゃ白玉

(骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

かぼちゃ 200g・白玉粉 60g・水 40cc・スキムミルク 大さじ2・黒蜜 40g・きなこ 大さじ1

【作り方】

- ①ボウルにゆでてつぶしたかぼちゃと白玉粉、水、スキムミルクを入れて良く混ぜ合わせる。
- ②①を一口大に丸めて中心をくぼませる。
- ③沸騰したお湯に②を入れ、浮き上がってきたら冷水にとり、器に盛って黒蜜ときなこをかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 129kcal、塩分 0g

■一口メモ■

カルシウムが多く含まれるスキムミルクやイソフラボンが豊富なきなこは、骨粗しょう症の予防に効果があります。