

みんなの美術館

5月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



二瓶^{ねお}寧央さん(3年)

「自画像」

自分の顔を鏡で見ながら描きました。髪の毛や体操着の襟の部分など、細かいところを描くのが難しかったです。目と耳が特徴を捉えて上手に描けたと思います。



※作品は5年生時制作

「リコーダーを吹く自分」

下から見上げたような、遠近感のある作品に仕上げました。口や指は、実際に吹いているような感じを表現できたと思います。ほっぺは色を濃くして、立体感が出るように工夫しました。



吉村^{たえ}多恵さん(6年)

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 192

蒸し野菜の納豆ドレッシング

(メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

小松菜 1束・モヤシ 1袋・ニンジン 中1/2本・キャベツ 4枚・納豆 2パック・A{しょうゆ 小さじ2・酢 小さじ2・ヨーグルト 30ㇺ・おろししょうが 3ㇺ・昆布茶 2ㇺ・洋がらし 少々}・水 50cc

【作り方】

- ① 小松菜は3ㇺの長さに切り、ニンジンとキャベツは千切りにする。
- ② 納豆とAをよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 水を入れたフライパンを火にかけ、沸騰したら①とモヤシを加え、ふたをして蒸す。
- ④ 野菜がしんなりしたら器に盛り、②をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 91ㇺ、塩分 0.7ㇺ

■一口メモ■

野菜は蒸したりゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べることができます。1食に野菜のおかずを2品つけることで1日の目標である350ㇺを取ることができます。