

みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「金環日食が起こる前」

マーブリングの背景に、太陽や月の絵を描いたり、パウル・クレーの作品「魚をめぐって」のコピーを貼り付けたりして作りました。月は、下の赤い点が透けるようにして、模様に見えるように工夫しました。



遠藤 愛子さん(6年)



菊地 羽音さん(3年)

書道「大」

上手に書けて、自分でも驚きました。特に横画が上手に書けたと思います。3年生になり、初めて習字をやりましたが、習字が好きになりました。これからも、もっと上手になれるように頑張りたいと思います。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.196

ほっとく蒸し野菜

(メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

玉ネギ 中2個・しいたけ 5個・カボチャ 小1/8個・ニンジン 1/2本・キャベツ 2枚・塩 2g・コショウ 少々・三つ葉 適量

【作り方】

- ① 玉ネギとしいたけ、カボチャは薄くスライスし、ニンジンは千切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ② 厚手の鍋に分量の半分の塩を入れて玉ネギを敷き、しいたけ、ニンジン、カボチャ、キャベツの順に重ね、とろ火で蒸し煮にする。
- ③ じっくり火を通し全体がしんなりしてきたら、残りの塩とコショウを振りかけて混ぜ合わせる。
- ④ よく混ぜたら火を止めて皿に盛り、2gほどの長さに切った三つ葉を添えて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 123kcal、塩分 0.5g

■一口メモ■

野菜を薄くスライスにし、厚手の鍋でじっくり火を通すことで量が減り、たくさんの野菜を食べることができます。