

みんなの美術館

8月は吾妻小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



自画像
「大桃 晶」

目や鼻の位置など、顔のバランスに気をつけて、鏡を見ながら書きました。
何度か書き直したら、表情が良くなりました。



大桃 ^{ひかり}晶さん (5年)



小椋 ^{たかひろ}岳大さん (6年)

学校から見た 磐梯山

お父さんと一緒に登ったり、学校の行事で登ったりした磐梯山。
学校からはどう見えるのかなと思って書きました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.1 4 8

焼き野菜のおろしポン酢和え (栄養講習会の実習予定献立)



【材料】4人分

パプリカ (赤、黄) 各 1/2 個・ナス 2 個・カボチャ 80g・
グリーンアスパラガス 4 本・ダイコンおろし 150g
A (ポン酢しょうゆ 大さじ 2・練りわさび 小さじ 1/3)

【作り方】

- ① パプリカ、ナスは 7mm の厚さで縦に、カボチャは 5mm の厚さに、アスパラは 4～5cm の斜め切りにします。
- ② 熱したフライパンに①をのせ、中火で焼きます。
焦げ目がついて中まで火が通ったものから取り出します。
- ③ 軽く水気を切ったダイコンおろしを②の野菜にのせ、A をかけます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 53kcal、食物繊維 3.4g、タンパク質 2.0g、脂質 0.2g、カルシウム 35mg、鉄 0.5mg、塩分 0.4g

■一口メモ■

野菜になかなか火が通らない場合は、少し水を入れてふたをし、蒸し焼きにしてみましょう。柔らかくなったらふたを取り、水気をとばすとおいしく仕上がります。
魚焼きグリルを使って直火で焼いてもおいしいです。