

みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は5年生時制作

「ぼくの学校」

昨年、学校で大切に育てていたサルビアと校舎を描きました。サルビアは、花びらの一つ一つをていねいに描きました。特に左側の花が上手にできたと思います。校舎も本物らしく描けました。



遠藤 諒太^{りょう た}さん(6年)



島影 駿羽^{はやと}さん(4年)

「自画像」

自分の顔の写真をよく見て描きました。細いメガネのフレームが難しかったけど、自分そっくりに描けたと思います。最近、絵を描くのが好きになり、学校や家でよく描いています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 203

グリーンアスパラと スナップエンドウのサラダ (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

ドレッシングを手づくりにすることで塩分や油分を減らすことができ、高血圧予防やメタボ予防につながります。

【材料】4人分

グリーンアスパラ 8本・スナップエンドウ 20個・タマネギ 1/4個・ゆで卵 1個・A{タマネギ 20㌔・パセリ 適量・マヨネーズ 大さじ1・プレーンヨーグルト 60㌔・黒コショウ 少々}・ミニトマト 4個

【作り方】

- ① ゆでたグリーンアスパラは半分に切り、スナップエンドウはゆでて斜めに切る。タマネギは薄くスライスにし、ゆで卵の白身は角切りにする。
- ② Aのタマネギとパセリはみじん切りにし、マヨネーズとプレーンヨーグルト、黒コショウと混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 器に①を盛り付け②をかけ、上から裏ごしした黄身をふりかける。半分に切ったミニトマトを添えて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 84kcal、塩分 0.2㌔