

みんなの美術館

7月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「星雲」

気を付けたのは、「生」の横画の間隔を同じくしたのと「雨」の部分が大きくなしすぎないようにしたところです。バランスよく、大きい字を書くことができました。



屋部 稜弥さん(6年)



鈴木胡々菜さん(1年)

「おひさまニコニコ」

いろいろな色を使って、おひさまをたくさん描きました。きれいなハートやにっこり笑った顔が上手に描けました。一番のお気に入り、左上のカラフルなおひさまです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.205

豆腐と夏野菜のサラダ (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

手作りのドレッシングは油の量を控えたり、レモンやしょうがを使ったりすることで塩分控えめにすることができます。

【材料】4人分

木綿豆腐 1丁・ナス 1本・ハム 2枚・きゅうり 1/2本・トマト 1個・大葉 4枚・A {オリーブオイル 大さじ2・しょうゆ 大さじ1・レモン果汁 大さじ1・しょうが絞り汁 小さじ1}

【作り方】

- ① しっかり水切りをした豆腐を1センチ角の棒状に切る。ラップをしてレンジで柔らかくしたナスは薄切りにし、ハムときゅうりは細切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 器に薄く輪切りにしたトマトを敷き、①を盛り付けてドレッシングをかける。最後にみじん切りにした大葉を飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 156kcal、塩分 1.0g