

# みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 書道「草原」

筆の入れ方に気を付けて書きました。うまくまとめられたと思います。特に「原」のはねる部分が上手に書けました。今は3段ですが、これからも練習を重ねて5～6段になりたいです。



桜井 悠衣さん(5年)



鈴木 斗夢さん(3年)

## 「トンボがとぶところ」

一番のお気に入りのは、紙いっぱい描いたオニヤンマです。2種類の緑で塗った大きな目と、しましまの羽の部分が特に上手にできました。空の色もきれいに塗れました。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.207

### 焼きホッケのサラダ (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

ホッケ 150㌔・にんじん 2㌔・大根 2㌔・キャベツ 3枚・かぼちゃ 40㌔・もやし 1/4袋・えのき 1/2袋・トマト 1個・大葉 4枚・A {レモン汁 大さじ1・しょうゆ 小さじ2・玉ねぎのすりおろし 20㌔}

【作り方】

- ① 焼いたホッケの皮を取り、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② 細切りにしたにんじん、大根、キャベツ、かぼちゃをもやし、えのきと一緒に電子レンジにかける。湯むきしたトマトは種を除き、角切りにする。
- ③ 器に②を盛り付け、①を乗せる。千切りにした大葉を散らし、合わせておいたAをかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 73kcal、塩分 0.5㌔

### ■一口メモ■

野菜は軟らかくしすぎず、しっかりとかむことで満足感が得られメタボ予防につながります。