

# みんなの美術館

5月は翁島小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 「大すき自分の線と色」

途中から目をつぶって線を書きました。下の青い部分が猪苗代湖のようなので、上のはうは磐梯山をイメージして塗りました。猪苗代湖の部分が気に入っています。



川井 もとかず 源雄さん(3年)



古川 けんしろう 顕志郎さん(5年)

## 書道「交流」

「流」の6画目は筆の動きに気をつけて書きました。ほかの字の中には、難しいと感じるものもありますが、これはバランス良く書けたと思います。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 168

### オクラの肉巻き (免疫力アップメニュー)



#### 【材料】4人分

オクラ 10本・豚モモ肉 70g・梅干しの果肉 25g・かつお節 適量・レタス 1枚・ブロッコリー 20g・トマト 1/4個・しょうゆ 小さじ 2/3

#### 【作り方】

- ① ゆでたオクラを冷まします
- ② 包丁でたたいた梅干しの果肉をかつお節、しょうゆと混ぜます
- ③ オクラに縦の切れ目を入れて、②を詰めます
- ④ ③を軸にして肉を巻き、フライパンで焼きます
- ⑤ ④と一緒に付け合わせの野菜を盛り付けたら出来上がり

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 112kcal、タンパク質 15.4g、脂質 4.2g、炭水化物 2.5g、カルシウム 30mg、食物繊維 3.1g、塩分 1.5g

#### ■一口メモ■

オクラ独特の粘りであるムチンやペクチンは、体の免疫力を高めます。梅干しとかつお節の風味で、さっぱりおいしく食べられる1品です。