

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「湖」

気を付けたのは、「月」のはねる向きです。横ではなく、上のほうにはねるようにしました。習字は、練習を重ねるごとに少しずつ上手に書けるようになっていくのが好きです。



小林 和華さん(6年)



栗田 心結さん(2年)

「ひろいまち」

工夫したのは、下にいるひつじです。わたを付けて、もふもふした感じを出しました。黄色い道路には、リンゴを落とした女の子を描きました。左下のおうちが特に気に入っています。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.217

ミニトマトの寒天デザート (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

ミニトマト 16個・オクラ 2本・粉寒天 小さじ1・水 600cc・砂糖 小さじ2

【作り方】

- ① ヘタを取ったミニトマトを湯むきする。ゆでたオクラは1センチほどの長さに切っておく。
- ② 粉寒天と水を入れた鍋を火にかけ、鍋底からかき混ぜる。煮立ったら弱火にし、砂糖を加えて火を止める。
- ③ ①を入れたガラスの器に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 18kcal、塩分 0.0g

■一口メモ■

手作りのデザートは自分で砂糖の量が調節できます。また、寒天はカロリーが低く満腹感も得られるため、肥満予防につながります。