

# 子ども図画・習字展

子ども図画・習字展は、個性や感性を伸ばし、心豊かな人材の育成を図ることを目的に開催しています。令和5年度は、図画230点、習字235点の応募作品から、図画19点、習字14点が入賞作品に選ばれました。そのなかから、最優秀賞に選ばれた作品を紹介します。



固生涯学習課(☎内線5114)

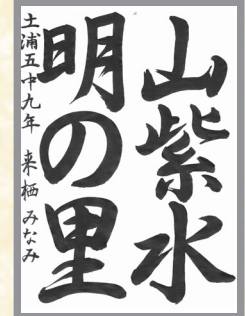


都和小 1年 菊田 琉仁  
「なつやすみプールたのしかったよ」



土浦二中 8年 池頭 紗也香  
「盛夏の収穫祭」

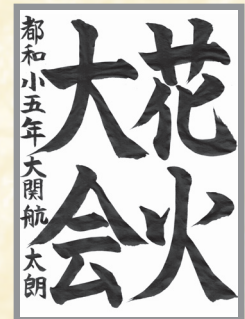
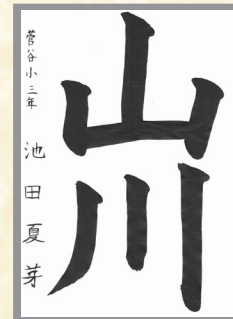
素晴らしい  
作品でしゅね



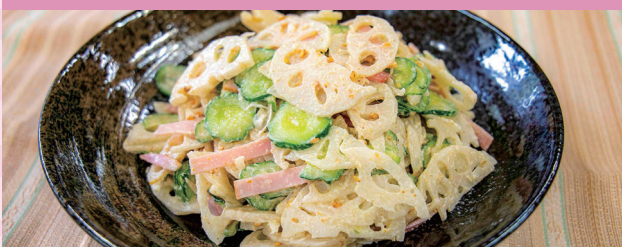
真鍋小 3年 小倉 匡翔  
「楽しかった思い出」



下高津小 5年 安田 禄  
「天敵」



## 食生活改善推進員の健康料理 No.190 レンコンサラダ



レンコンは、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。また、疲労回復に役立つビタミンB1も含まれています。レンコンは節によって食感が変わります。サラダにおすすめなのは「芽バス」で、柔らかくシャキシャキした食感が楽しめます。

### 材 料 (4人分)

レンコン	200g	酢	大さじ 1
キュウリ	1本	砂糖	大さじ 1
ハム	4枚	マヨネーズ	大さじ 2
すりごま	大さじ 1		

### 作 り 方

- ①レンコンは薄いイチョウ切りにして、酢水にさらしてあく抜きする。
- ②鍋に酢、砂糖を入れ火にかけ、①を入れて炒り煮にする。
- ③キュウリを薄く輪切りにする。ハムは半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- ④マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせておく。
- ⑤ボウルに②、③、④を入れて和える。

### 1人分の栄養

エネルギー	126kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	7.4g
カルシウム	54mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.4g

### 今月の食改さん



フックパッド「土浦市栄養士さん」のキッチンでは、そのほかの健康料理も紹介しています。ぜひご覧ください。

