



ナームブン
ワラーポンさん
第一小6年2組
『輝いている自分』



「勉強している自分の後ろ姿。洋服や机の上の細かい部分を丁寧に削り、全体が黒くなり過ぎないように気を付けました」



保田あかねさん
第一小5年2組
『バラの花』



「くしゃくしゃにしたアルミ箔を重ねて変化を付け、光の当たり方で立体感を出しました。曲線を切るのがとても難しかったです」



勝又 美穂さん
第一小4年2組
『海のダンゴムシ
深海の水そうの前』



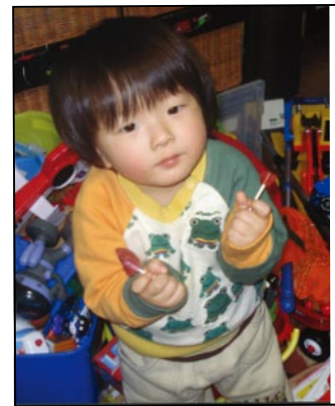
「遠足で見た珍しいジャイアントアイソポッドの水そう前。通路の広がりや遠近感を出し、グラデーションで明るさを表現しました」



平山絵里奈さん
第一小3年2組
『レインボーハートちょう』



「太陽に当てると色や形が映るよう、ハートやダイヤのカラフルなセロファンをはりました。ダンボールを切り抜くのがとても大変でした」



石井 ひいろ 陽色ちゃん
H19年5月5日生まれ
〔小島〕

「大好きなアメを両手に持って『ペロペロ』食いしん坊なんです!!」



山倉 りんか 凛花ちゃん
H19年5月24日生まれ
〔次浦〕

「ママ、ご飯まだア?? お手伝いできるよ♥ お風呂あがりの1枚だよ!!」



飯田 はるの 悠野ちゃん
H18年5月10日生まれ
〔高根〕

「車とバイクが大好き♥ お姉ちゃんと妹とも仲良しだよ☆」



富澤 ゆあ 結愛ちゃん
H19年5月22日生まれ
〔堀之尻〕

「結愛のボンボン おすもうさんみたいにすごいんだよー!! あんよしてダイエットしなきゃ♥」



菅澤 まな 真愛ちゃん
H17年5月24日生まれ
〔登戸台〕

「10まで数えられる様になったヨ!!!」



黒田 つばさ 翼ちゃん
H20年5月12日生まれ
〔次浦〕

「歩行器にのって冒険に出發だー!!」



椎名麻由加ちゃん
H20年5月13日生まれ
〔久保〕

「わんわんのぬいぐるみのお人形がだいすきでーす」

元気なチビッコ大募集!

このコーナーでは満4歳までのお子さんを大募集しています。おとこ・おなまえ・☎番号・お子さんの生年月日を記入の上、30字程度のコメントを写真に添えて『広報たこ』までお寄せください。

◆宛先：〒289-2292 多古町役場 広報たこ行

◆7月生まれの締め切りは6月1日(月)です
♥8月生まれの締め切りは6月30日(火)です

クッキング



タイム

『定番の切り干し大根をアレンジ!! ツナのうま味がたまりません!!』

レシピ58 ツナ干し大根



■材料 2人分 151kcal

切り干し大根..... 10g
刻み昆布..... 6g
しょう油..... 小さじ1½
酒..... 小さじ½
みりん..... 小さじ1
ツナ缶(165g) ...1/5缶
絹さや..... 適宜
塩..... 少々
A 切り干し大根と刻み昆布の戻し汁..... 60cc

■作り方

- ①切り干し大根と刻み昆布をさっと水洗いし、たっぷりの水で戻す。(戻し汁は取っておく。)
- ②中華鍋にツナ缶を汁ごと入れて熱し、①で戻した切り干し大根と刻み昆布を入れて混ぜる。
- ③②に戻し汁を入れ、煮立ったらAを加えて、時々かき混ぜながら汁がなくなるまで煮る。
- ④絹さやの筋を取って斜め細切りにし、さっとゆでて水に取り、水気を切る。
- ⑤③を器に盛り付け、④を散らす。

一口メモ

切り干し大根に豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールを体外に排出し動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善し大腸がんを予防する作用があり、美肌やダイエットにも効果的です。
また切り干し大根には、二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復し食欲を増進させる作用や、保温作用によって冷え性を予防する働きがあるといわれています。



提供：保健推進員
越川節子さん(柏熊)