

みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「何でも屋」

図工の時間に作った「何でも屋」です。ぬいぐるみやビーズなどいろいろな物を売っているお店です。モールにビーズを通して飾り付けしました。かわいいお店を作ることができました。



渡邊 ^{みさき} 美咲さん(5年)



「からふるなもよう」

カラフルな模様を画用紙にたくさん付けました。手に絵の具を付けて手形をペタペタと押ししました。カラフルな手形やいろいろな模様を上手に付けることができました。



小椋 ^{るり} 瑠莉さん(1年)

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 256

根野菜のサラダ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・ジャガイモ 中2個・ニンジン 小1/2本・タマネギ 大1/2個・キャベツ 葉1/2枚・卵 1/2個・ソーセージ 1/2本・オリーブオイル 大さじ1/2・A {塩 小さじ1/4・マヨネーズ 小さじ1・こしょう 少々}

【作り方】

- ①ジャガイモは皮をむいて1/4の大きさに切り、卵と一緒に茹でます。やわらかく茹でたジャガイモを熱いうちに粗くつぶします。卵も殻をむき、つぶします。
- ②ニンジンは薄い短冊切り、タマネギは薄切り、キャベツはざく切りにします。ソーセージは薄い輪切りにします。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②をしんなりするまで炒めます。
- ④①のジャガイモと卵、③を混ぜ、Aの調味料を入れ、味を整えます。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 84kcal、塩分 0.5g

■一口メモ■

野菜の甘味、うま味で塩分が少なくてもおいしく食べることができます。



マチを好きになるアプリ



町では、広報紙をスマートフォンなどで読むことができるアプリ「マチイロ」による配信をしています。利用規約、プライバシーポリシーなどについては、(株)ホープのホームページをご覧ください。



ios 用



Android 用

※「マチイロ」アプリの利用は無料ですが、通信料は利用者の負担になります。※広告が表示されますが、その内容に猪苗代町は一切責任を負いません。