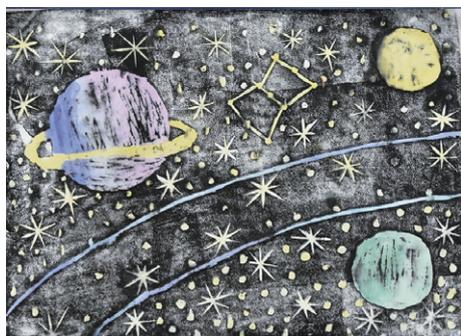


みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



版画「宇宙の世界」

工夫したところは、小さい星をたくさん彫ったところです。版画を刷った後に、白く残った部分を紙の後ろ側から絵の具で色を付けました。星の細かい部分が難しかったです。



鈴木 莉奈さん(6年)



佐藤 友佳さん(4年)

工作「いなわしろ湖」

白いタオルを粘土で固めてから絵の具で色を塗りました。スパンコールを使って、猪苗代湖の水があるように見せたところを工夫しました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 261

甘塩ザケと根野菜の 豆乳みそ汁 (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】2人分

・甘塩ザケ 1切れ・ジャガイモ 1個・大根 4匁・ニンジン 4匁・長ネギ 10匁・だし汁 300[㍗]・豆乳 200[㍗]・みそ 大さじ1

【作り方】

- ①甘塩ザケを4等分のぶつ切りにします。ジャガイモは皮をむいて厚めのいちょう切りにし、水にさらします。大根とニンジンも皮をむき、厚めのいちょう切りにします。長ネギは2匁のぶつ切りにします。
- ②鍋にだし汁を入れて温め、大根、ニンジン、ジャガイモ、甘塩ザケの順に加え、10分ほど煮ます。
- ③豆乳を加えて、煮立ったらみそを溶き入れ、3～4分煮ます。長ネギを加えてひと煮立ちさせます。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 245[㍉]、塩分 2.0[㍉]

■一口メモ■

サケに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進します。大豆製品などカルシウムを含む食品と一緒に食べるのがおすすめです。



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。