

# みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

## Our Museum



※作品は3年生時制作

### 「サーカスのライオン」

「サーカスのライオン」で、ライオンのじんざがサーカスを抜け出し、夜の街で男の子に出会った場面です。じんざがライオンだとばれないかドキドキしている場面が心に残ったので描きました。



佃 <sup>ふみか</sup> 文椛さん(4年)



澤内 <sup>まあり</sup> 茉有さん(3年)

### 「こわい手長足長」

民話の「手長足長」を描きました。磐梯山や周りの景色を春のような色を使って塗ったところを工夫しました。手長足長を怖そうに描くことができました。



※作品は2年生時制作

## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 275

### サケ入りいり豆腐 (骨粗しょう症予防メニュー)



#### 【材料】4人分

・生サケ 2切れ・木綿豆腐 1丁・長ネギ 1本・サヤエンドウ 60g<sup>ア</sup>・ごま油 大さじ1・塩 小さじ1/2・砂糖 大さじ1・濃い口しょうゆ 大さじ1

#### 【作り方】

- ①骨を取った生サケを1.5センチ角に切り、塩を振ります。
- ②豆腐は熱湯でゆでて水切りするか、レンジで2分ほど加熱します。
- ③長ネギの白い部分は小口切り、青い部分とサヤエンドウは斜め薄切りにします。
- ④ごま油を熱したフライパンでサケを炒め、色が変わったら一度取り出し、②と長ネギの白い部分、サヤエンドウを加えて炒め、塩、砂糖、しょうゆで味付けします。
- ⑤サケを戻し入れて炒め合わせ、ネギの青い部分を加えて仕上げ、器に盛ります。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 162kcal<sup>ア</sup>、塩分 1.6g<sup>ア</sup>

#### ■一口メモ■

カルシウムを多く含む豆腐と吸収率を上げるビタミンDを含むサケを使った骨粗しょう症予防メニューです。子どもからお年寄りまでごはんのおかずとして食べられます。



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。