

みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は4月現在)

Our Museum



※作品は4年生時制作

版画

図鑑に載っていたタカを参考にして作りました。羽や首の周りの細かい部分を頑張って彫りました。空を飛んでいる鳥の様子を上手に版画にすることができました。



福地 ^{あかり} 陽さん(5年)



小川 ^{ももか} 桃香さん(3年)

「ふしぎな家」

不思議な家には双子のきょうだいに住んでいて、トランプをして遊んでいます。山の奥にある家で、手前には門があります。右上のタンスを工夫して作りました。



※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.286

アスパラのミルクスープ (骨粗しょう症予防メニュー)



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から新メニューの調理実習を中止しているため、過去に紹介したレシピを掲載しています。

■一口メモ■

乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が良いため、そのまま飲むだけでなく、料理にも使用することで骨粗しょう症予防につながります。

【材料】4人分

・グリーンアスパラ 10本・玉ネギ 1/2個・エリンギ 1パック・ベーコン薄切り 1枚(18g)
・A {牛乳 2カップ・水 1カップ・コンソメ 大さじ1}

【作り方】

①グリーンアスパラは3センチ程の長さに、ベーコンは1センチ幅に切る。玉ネギはみじん切り、エリンギは薄くスライスする。
②鍋にベーコンと玉ネギを炒め、しんなりしてきたらグリーンアスパラとエリンギを加えてさっと炒める。
③②にAを加えてひと煮たちしたら火を止めて、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 115kcal、塩分 0.5g、カルシウム 125mg



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。