まちの応援マガジン　広報 猪苗代　No.617 Mar.2012
2012年3月10日発行　■発行　福島県猪苗代町　■編集　総務課
〒969-3123　福島県耶麻郡猪苗代町字城南100　☎0242(62)2111
■ホームページ　http://www.town.inawashiro.fukushima.jp/
■電子メール　inawashiro@town.inawashiro.fukushima.jp

みんなの美術館

3月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum

書道「白い大地」

「大」の右のはらいや「地」の縦の線の入り方などに気をつけて書きました。この2文字を大きくしっかり書くことで、バランスが良くなりました。全体的にまとまったところが気に入っています。

大堀愛菜（まな）さん（4年）

小板橋杏美（あみ）さん（3年）

「モチモチの木」

物語の中で、灯のついたモチモチの木を見上げている場面を描きました。細かい点で幹の部分を描いているので、色の変化に気をつけました。きれいな模様の月がお気に入りです。

食生活改善推進員コーナー　～生活習慣病予防メニュー～　No. 178

スキムミルク・きな粉・ごまでカルシウムを取ろう

2色おはぎ

（骨粗しょう症予防）

【材料】８個分
もち米 300㌘・スキムミルク 大さじ4・練りあん 120㌘・きな粉大さじ1・黒すりごま 大さじ1

【作り方】
① 炊きあがったもち米にスキムミルクを入れて10分ほど蒸らします。出来上がったものを温かいうちにすりこぎで潰します。
② ①と練りあんを８等分にします。
③ 水でぬらした手の上に生地を丸く広げ、あんをのせて包みます。４個にはきな粉を、残りの４個には黒すりごまをまぶします。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 193㌔㌍、カルシウム 44㍉㌘　※カルシウムが豊富と言っても、食べすぎは禁物です。「食べたら動く」これが大切です。

≪おはぎ１個を消費する運動≫
ゆっくりウォーキング 125分、速足ウォーキング 50分、階段昇降 50分

■一口メモ■
　骨を丈夫にするポイントは「食事」「運動」「日光浴」です。カルシウムを摂取しながら、冬の間に休んでいた運動を再開させて骨を強くしましょう。