

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



「いろいろな色の世界」

水を入れたトレーに絵の具を垂らして画用紙に色を付けました。いろいろな色を使ってたくさんの模様を作りました。たくさんの紙を切るのを頑張りました。



吾妻小学校 4年
小椋 瑠莉さん



「かわいいパンと星のアイスクリーム」

粘土でパンと星がのっているアイスクリームを作りました。クロワッサンは粘土を曲げて形を変えました。星の細かい形を上手に作る事ができました。



吾妻小学校 1年
鈴木 愛津美さん

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 292

豚肉とヤーコンの炒め物 (メタボ予防メニュー)



※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、以前に紹介したレシピを掲載しています。

■一口メモ■

オリゴ糖が豊富なヤーコンは、整腸作用など便秘改善に効果が期待できます。また、食物繊維が豊富でシャキシャキとした食感が特徴です。よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。

【材料】4人分

・ヤーコン 150g・豚ももスライス 100g・ブロッコリー 1株・シイタケ 5枚・A {酒 小さじ1・しょうゆ 小さじ1}・サラダ油 大さじ1・酢 大さじ1・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①皮をむいて薄く切ったヤーコンを5分ほどゆでて水けを切る。シイタケは石づきを取り、そぎ切りにする。
- ②一口大に切った豚ももをAで下味をつける。
- ③サラダ油を熱したフライパンで②を炒め、色が変わったら①を加えて炒める。
- ④小房に分けてゆでたブロッコリーを加え、さっと炒める。酢としょうゆを加え混ぜ合わせたら出来上がり。

【1人当たりの栄養量】エネルギー 114kcal、塩分 0.9g



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。