

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



「夜の雪だるま」

白い紙をパステルで全部黒く塗ってから色を付ける部分を消しゴムで消し、それからもう一度パステルで色を付けました。黒以外の部分が目立つように工夫しました。



長瀬小学校 5年
佐藤 うた さん



長瀬小学校 4年
影山 たいち さん

「ヘチマロケット」

これは未来のことを想像して描いた作品です。ある日、先生が育てたヘチマが巨大化してロケットになりました。背景にした下の紙には、筆を使って絵の具を弾いて模様を付けました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 297

サバ缶ポテトサンド (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】6人分

・ジャガイモ 4個(350㍓)・サバの水煮缶 1缶(190㍓)
・こしょう 少々・サンドイッチ用食パン 12枚・キャベツ 4枚(200㍓)・ニンジン 1/3本(約80㍓)・フレンチマスタード 大さじ6・マーガリン 30㍓

【作り方】

- ①乱切りにしたジャガイモを蒸し器で15分ほど蒸し、粗熱が取れたら好みの大きさにつぶす。
- ②①にサバ缶、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③千切りにしたキャベツとニンジンをフレンチマスタードであえる。
- ④食パンの片面にマーガリンを塗り、そのうちの6枚に③のをせ、②・③の残りの半量を順にのせ、食パンで挟む。
- ⑤30分ほど置いてなじませ、半分に切って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 344kcal、塩分 1.7㍓、カルシウム 133mg

■一口メモ■

缶詰の魚は骨ごと食べられるため、手軽にカルシウムを取ることができます。また、サバなどの青魚には血液の流れを良くし、血管を守る働きのあるEPAやDHAが豊富に含まれています。



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)ジチタイワークス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。