

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3年生時制作

「双子のパンダ」

黄色と緑の双子のパンダの部分は版画で作りました。パンダの耳と頬の部分を工夫しました。背景の青空は、薄い色にして丁寧に塗りました。竹には節目を描きました。



吾妻小学校 4年
森口 絢菜さん



吾妻小学校 3年
生江 和大さん

「きょうりゅう」

恐竜時代に空から隕石が降ってきて、山が噴火してマグマがあふれ出しました。人や恐竜の部分は、紙をそれぞれの形に切って、絵の具を付けたスポンジを押して描きました。



※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. 298

アスパラとパプリカのごまあえ (減塩メニュー)



【材料】4人分

・グリーンアスパラ 8本(200㌔)・赤パプリカ 1/4個(40㌔)・黄パプリカ 1/4個(40㌔)・A {すり白ごま 大さじ2・しょうゆ 大さじ1と小さじ1・みりん 小さじ2・ごま油 小さじ2}

【作り方】

- ①根元を切ったグリーンアスパラは、ピーラーで皮をむき、3㌔程の長さに切る。種を取ったパプリカは、1㌔幅に切る。
- ②①を熱湯でゆでて冷ましておく。
- ③ボウルにAを合わせ②をあえ、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 74kcal、塩分 0.9㌔

■一口メモ■

ゆでた野菜はよく水気を切り、食べる直前にあえることで水分が出るのを防ぎます。また、ごま油の香りとコクを生かすことで味のアクセントとなり減塩につながります。



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。