

みんなの美術館

7月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「大雨がふってきた！」

クレヨンで先に書いて、絵の具を上からたらすと雨みたいになって、おもしろかったです。クレヨンと絵の具を組み合わせで大雨の様子がうまく描けました。



千里小学校 3年
金田 里舞さん



千里小学校 2年
矢島 好乃さん

「うみのいきものショーへようこそ!!」

たまごから生き物が生まれた様子を描きました。クレヨンで、カニ・クラゲ・カメ・イルカ、ショーを観に来たお客さんを想像して描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 301

サバ缶とニラのトマト和え

(減塩メニュー)



【材料】4人分

・サバ水煮缶 1/2 缶 (190g) ・ニラ 80g
・トマト 50g (1/2 個) ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①さつとゆでたニラは水気を絞り2センチ程の長さに切る。湯むきをしたトマトは、皮と種を除いて、細かく刻んで、ごま油と混ぜる。
- ②ボウルに水気を切ったサバ缶と①を混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 60kcal、塩分 0.2g

■一口メモ■

サバの旨味とニラやごま油の香りを生かした調味料を使わない減塩メニューです。また、ゆでた野菜は、よく水気を切り、食べる直前に和えることで水分が出るのを防ぎ、減塩につながります。



まちを好きになるアプリ



広報猪苗代をアプリ配信しています

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。