

みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



「さわやかな6月」

6月に合う色を自分で選びました。あじさいや葉っぱを校庭から集めて、いろんなところに貼りました。ふでを上手に使って、さわやかな感じを出しました。



長瀬小学校 3年
影山 千歩さん



長瀬小学校 2年
高橋 夏帆さん

「空のあみだくじ」

空にあみだくじがあったら楽しいなと思いました。たまごの中にあみだくじがあります。夜の色を絵の具で作るのが大変でした。花びらはよくできました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.303

ひじきと枝豆の中華サラダ (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

- ・ひじき(乾燥) 4g ・豆苗 1袋 ・枝豆 100g^㉔
- ・ミニトマト 20個 ・プロセスチーズ 40g^㉔
- ・A{酢 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1/2 ・ごま油 小さじ1}

【作り方】

- ①水で戻したひじきと1/4の長さに切った豆苗は、さつとゆでて水気をきっておく。枝豆はゆでてさやから出す。
- ②ミニトマトは縦に4つに切り、チーズは1.5g^㉔の角切りにする。
- ③ボウルにAと①、②を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 105kcal、塩分 0.6g^㉔、カルシウム 106mg^㉔

■一口メモ■

カルシウムが豊富に含まれるプロセスチーズと骨の形成に必要なマグネシウムを含むひじきを使うことで骨粗しょう症予防につながります。



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)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。