

みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「大造じいさんとガン」

スモモの花をスポンジを使って、やわらかく表現したところをがんばりました。大造じいさんとガンは習字の紙に書いて、画用紙にはりつけました。



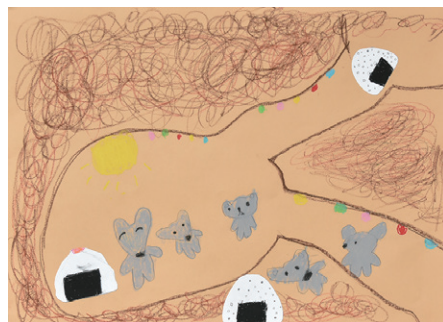
猪苗代小学校 5年
大竹 遥央さん



猪苗代小学校 1年
五十嵐 彩さん

「おむすびパーティー」

おじいさんとおとしたおむすびがたくさんいえにころがってきたので、ねずみたちはおむすびパーティーだといっています。つちのなかやねずみをかくのをがんばりました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 305

ロール白菜スープ (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・白菜 4枚 ・にんじん 中1本 ・えのき 1/2袋
- ・さやいんげん 8本 ・豚バラ肉 200g[㍗]
- ・固形コンソメ 1個 ・水 500cc ・こしょう 少々
- ・赤パプリカ 10g[㍗] ・パセリ 適量

【作り方】

- ①白菜は、厚みが均一になるように芯の部分をそぎ落とし、さっと茹でる。にんじんは細めの拍子木切りにして茹でしておく。
- ②白菜を広げて豚バラ肉をのせ、にんじんと茹でたさやいんげん、えのきを巻いて爪楊枝でとめる。
- ③水を火にかけ、②とコンソメ、こしょうを加えて10分程度煮込む。
- ④食べやすい大きさに切った③を器に盛り、薄くスライスしたパプリカ、刻んだパセリを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 223kcal、塩分 0.9g[㍗]

■一口メモ■

旬の野菜は栄養価が高く、旨味も豊富なため、少ない調味料でも美味しく味わえます。肉類は1日50g[㍗]（薄切り肉2枚程度）が目安になります。豚バラ肉は豚肉の中でも脂質が多いため、食べすぎには注意が必要です。



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)ジチネット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。