

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



「オオロラのくらげ」

海の中でオオロラに光っているクラゲを描きました。クラゲの足を細い線と太い線で描いたところを頑張りました。足が揺れているように描くのが難しかったです。



千里小学校 3年
五十嵐 ゆら 結星さん



千里小学校 3年
佐藤 れおん 伶音さん

「大雨がふったよ！」

カラフルな家のところに大雨が降った様子を描きました。雨が降ったので、アジサイがうれしそうに咲いています。雨が降っているように描いたところを工夫しました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.313

たこと夏野菜のマリネ

(メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

・蒸したこ 200g[㍿] ・きゅうり 1本(100g[㍿]) ・ミニトマト 10個
・新たまねぎ 1/2個(100g[㍿]) ・黄パプリカ 1/2個(50g[㍿])
・大葉 4枚 ・みょうが 2個
・A {オリーブオイル 大さじ1 ・酢 大さじ1 ・レモン汁 大さじ1
・砂糖 小さじ2 ・塩 2g[㍿] ・黒こしょう 少々}

【作り方】

- ①蒸したこは一口大に切り、きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。新たまねぎ、パプリカは薄くスライスし、大葉、みょうがは千切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を入れて味がなじむまで冷蔵庫で10～20分漬ける。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 0.8g[㍿]

■一口メモ■

マリネ液を手作りすることで、糖分や塩分を控えることができ、メタボ予防や減塩につながります。また、市販の調味液には、異性化糖(ぶどう果糖液糖など)と呼ばれる体内で中性脂肪に変わりやすい液糖が含まれるものもあるため、原材料を確認するようにしましょう。



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。