

みんなの美術館

11月には猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ペン入れ」

紙ねんどでペン入れを作りました。三つ編みを作って花と三つ葉のクローバーを付けて、ペン入れに巻きました。三つ編みは私の好きな紫色にしました。



猪苗代小学校 5年
渡部 ^{しおり} 栞理さん



猪苗代小学校 1年
本田 ^{ゆう} 悠さん

「ティラノサウルスがあるくよ」

やぶいた紙の形から恐竜を考えて、恐竜が町を歩くところを描きました。恐竜の角が上手くできました。人や家はクレヨンで描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.317

長芋ときゅうりの塩昆布和え (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・長芋 160g[※] ・きゅうり 1本 ・ミニトマト 8個
- ・A {・塩昆布(減塩) 6g[※]・減塩しょうゆ 小さじ2/3
- ・ごま油 小さじ1}

【作り方】

- ①皮をむいた長芋は、小さめの乱切りにし、きゅうりも乱切りにする。ミニトマトは横に半分に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和え、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 49kcal[※]、塩分 0.3g[※]

■一口メモ■

最近、減塩商品を販売するスーパーや減塩の対応が可能な飲食店も増えてきました。家庭でも普段使っている調味料を減塩のものに変えることで、手軽に減塩に取り組むことができます。まずは、身近なしょうゆやみそなどを減塩のものに変えてみませんか？



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。