

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



翁島小学校 6年
佐賀 ゆいと 結斗さん

「みんなで遊んだ 校庭の景色」

友達とたくさん遊んだ思い出の校庭です。みんなと一緒に遊んだ遊具や思い出のサッカーボールを描きました。乾燥小屋の横の影や正面の壁の色使いが上手に描けました。



「しらゆきひめの おうち」

クレヨンと絵の具で、白雪姫が散歩をしているところを描きました。うさぎや鳥、くだものがかわいく描けました。赤色のが魔法の塔で紫色のが白雪姫のおうちです。



翁島小学校 1年
土屋 えま 慧菜さん

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.318

カブのスープ (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・カブ 3個(300㍓) ・ベーコン 2枚 ・しいたけ 4個
- ・カブの葉 適量
- ・A {・水 500cc ・鶏ガラスープの素 小さじ2/3
- ・しょうがの千切り 10㍓}
- ・塩 1㍓ ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①カブはいちょう切り、ベーコンは2㍓幅に切り、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋にAとベーコンを入れて火にかけ、沸騰したらカブとしいたけを加え煮る。
- ③カブが柔らかくなったら、塩としょうゆを加える。ひと煮立ちしたら器に盛り、ゆでて刻んだカブの葉を散らして出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 58kcal、塩分 0.9㍓

■一口メモ■

しょうがなどの香味野菜は、香りを生かすことで減塩につながります。また、カブの葉の部分には、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCのほかにもカルシウムや鉄などが含まれるため、捨てずに活用しましょう。



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。