

みんなの美術館

9月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「野球太郎とクリスピーロボ」

自分が描きたい絵が描けました。中央は野球太郎と言って野球が好きな人です。右側はクリスピーロボです。ケンタッキーのクリスピーを意識しました。上手にできて良かったです。



猪苗代小学校 5年
大竹 倅央さん



猪苗代小学校 2年
吉田 凛さん

「未来の警察官」

未来の警察官の装備を作りました。メガネをかけて黄色いボタン押し、行きたい場所を言うと、そのメガネに地図が浮かび上がってきます。時計や銃、トランシーバーも持っています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 327

小松菜ときのこのツナ和え (骨粗鬆症予防メニュー)



【材料】4人分

- ・小松菜 1束 ・にんじん 1/4本 (50g²)
- ・しめじ 1/2パック ・ツナ 1缶
- ・ごま油 小さじ1/2 ・めんつゆ 小さじ1

【作り方】

- ①小松菜は3～4^等の長さに切り、にんじんは3^等の細切り、しめじは根元を落として、半分の長さに切ってほぐす。
- ②①を熱湯でゆでて、よく水気を切っておく。
- ③ボウルに②とツナ、ごま油、めんつゆを混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 73^{キロ}、塩分 0.3^{グラム}、カルシウム 113^{ミリ}

■一口メモ■

カルシウムが豊富に含まれる小松菜とカルシウムの吸収率を上げるビタミンDを含むしめじを組み合わせることで、骨粗鬆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)マチイロのホームページをご覧ください。



ios用



Android用

公式 SNS



LINE

