

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達作品です

Our Museum



「動物の親子はどこ？」

電動のこぎりで板をいろいろな形に切って、絵の具で色を塗りました。動物の親子がたくさんいるので見てほしいです。色んな動物が隠れているので、探し出してみてください。



鈴木 姫奈さん(5年)



日出山 琥斗さん(4年)

書道「虫」

1画目と3画目のトメの部分が少し突き出るように注意して書きました。用紙内にバランス良く書けたと思います。たくさん練習して、もっと上手に書けるようになりたいです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.254

ツナと夏野菜のミックス丼 (減塩対策メニュー)



■一口メモ■

暑い夏にぴったりの季節の野菜をたっぷりのせた丼です。塩の量は控えめでも、酸味の利いたご飯が食欲をそそります。酢の量はお好みで調整してください。

【材料】4人分

・ご飯 600g^ア・ツナ 80g^ア・ナス 大1個・大葉 2枚・キュウリ 大1本・ピーマン 2個・トマト 中1個・オクラ 2本・A {白ごま 大さじ1・ごま油 大さじ1・しょうゆ 大さじ1・酢 大さじ1}・黄色のミニトマト 1個

【作り方】

- ①ナスは5センチくらいの角切りに、大葉は1センチ角に切り、ナスとともに水につけあく抜きをします。
- ②キュウリとピーマンは5センチくらい、トマトは1センチくらいにそれぞれ角切りにします。
- ③オクラは分量外の塩で軽くもみ、水で流してから薄い輪切りにします。
- ④水を切った①と②、③をボウルに入れて混ぜた後、ツナをオイルも含めてほぐし入れてさらに混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ⑤食べる直前に、④にAを加えて混ぜ合わせます。
- ⑥ご飯の上に⑤と四つに切り分けた黄色のミニトマトをのせ、ご飯と具を混ぜながらいただきます。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 370kcal^ア、塩分 0.9g^ア



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)ホープ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。