

みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「お地蔵様のお供え物」

お地蔵様とキツネの部分は、切り取った絵を背景の紙に貼りました。木の枝や草を一本一本細かいところまで丁寧に描きました。お地蔵様とキツネが月明かりに照らされている様子を上手に描けました。



あんり
遠藤 杏里さん (5年)



ゆみな
小椋 弓鳴さん (1年)

「やぶいた紙から作ったよ」

(作品に込めたストーリー)
猫がくしゃみをしたら、口の中からたくさんのゾウとリボンが出てきてびっくりしました。私と友達はその面白くて大笑いしています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.257

カボチャのシチュー (骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

・鶏胸肉(皮付き) 200g^㉔・玉ネギ 小1個・シメジ 1パック・ブロッコリー 小1個・カボチャ 200g^㉔・バター 10g^㉔・小麦粉 大さじ1・A{・牛乳 1と1/2カップ・固形ブイヨン 1個}

【作り方】

- ①鶏胸肉をひと口大に切り、小麦粉をまぶします。玉ネギは薄切りに、シメジは石づきを取って小房に分けます。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でてざるにあげ、水気を切っておきます。
- ③カボチャは1斜角に切り、茹でてざるにあげ、水気を切ります。半分はつぶし、もう半分は仕上げの飾り用にとっておきます。
- ④鍋を熱してバターを入れ、玉ネギ、鶏胸肉を弱火で炒めます。
- ⑤④につぶしたカボチャとAを加え、とろみがつくまで混ぜ合わせます。
- ⑥シメジ、茹でたブロッコリーを加え、火が通ったら器に盛ります。
- ⑦仕上げに飾り用のカボチャをのせて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 270kcal^㉔、塩分 1.0g^㉔

■一口メモ■

カボチャにはビタミンKやビタミンCが含まれており、これらのビタミンは骨づくりを助けます。また、カルシウムが豊富な牛乳を使うことで、骨粗しょう症予防につなげます。



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)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。