

# みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は4月現在)

## Our Museum



※作品は4年生時制作

### 版画「雪だるま作り」

顔の表情など細かい部分を彫るのが難しかったです。工夫したのは、スキーウェアを自分が持っているウェアの色と同じ色にしたところ。色は版画の裏側から絵の具で塗っています。



まなと  
小椋愛土さん(5年)



けいご  
佐藤啓梧さん(5年)

### 版画「冬のオオカミ」

動物が好きなので「冬のオオカミ」を題名にして作品を作りました。風を波のようにしたところがうまくできたと思います。オオカミの体についている傷をもう少しリアルに仕上げたかったです。



※作品は4年生時制作

## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 274

### 小松菜の小女子あえ

(骨粗しょう症予防メニュー)



#### 【材料】4人分

・小松菜 1/2 束・ニンジン 20g<sup>2</sup>・小女子 50g<sup>2</sup>・オリーブ油 大さじ1

#### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油を入れて熱し、水分がなくなるまで小女子を炒めます。
- ②小松菜とニンジンは3割ほどの長さに切ってゆで、ざるにあげて水気を切ります。
- ③②と①を混ぜ合わせて出来上がりです。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 66kcal、塩分 0.9g<sup>2</sup>

#### ■一口メモ■

小女子などの小魚はカルシウムを含む食品です。いつものあえ物に小女子を足すことでカルシウムを手軽に取ることができます。小女子の塩気を生かし、塩やしょうゆを使わずに調理しました。



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。