

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「雨と雪が同じに降っている伝言板」

ベニヤ板で作った伝言板です。雨はブラシを使い、雪は指で表しました。雨と雪が同時に降っているのがきれいだと思って作りました。



吉野 ^{ゆいか} 結香さん(4年)



鈴木 ^{ゆいと} 結翔さん(1年)

「電車」

紙を折って、立つことができる作品です。はさみを使って電車を上手に切ることができました。背景には、富士山を作りました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.290

夏野菜入りネバネバ汁 (高血圧予防メニュー)



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から新メニューの調理実習を中止しているため、過去に紹介したレシピを掲載しています。

■一口メモ■

汁物は具たくさんにすることで汁の量が減り、摂取する塩分を控えることができます。

【材料】4人分

- ・なめこ 小1袋・オクラ 4本・ニンジン 1/3本
- ・ズッキーニ 1本・豆腐 1/2丁・長芋 200g^ア・長ネギ 1/2本
- ・だし汁 600cc・みそ 大さじ1と小さじ1

【作り方】

- ①なめこはさっと水洗いし、オクラ、ニンジン、ズッキーニ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②皮をむいた長芋はすりおろし、長ネギは小口切りにする。
- ③だし汁と①を入れた鍋を火にかけ、材料がやわらかくなったら火を止める。みそを溶かし入れ、②を加えてひと煮たちしたら器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 91kcal^ア、塩分 1.0g^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。