

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



翁島小学校 6年
佐賀 美柚さん

「私の大切な風景」

磐梯山を背景に体育館と校舎、そして6年間体育の学習でお世話になった乾燥小屋を描きました。私は植物を描くのが苦手ですが、木が不自然に見えるように影を薄く付けました。



「動物と仲良しのエルマー」

絵本に出てくるカラフルなゾウ、エルマーの話の場面を想像して描きました。ほかの動物たちと仲良くしている様子です。空の部分は夜空なので暗い色で塗ったところを工夫しました。



翁島小学校 2年
星 柚葉さん

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.294

みそブリ大根 (高血圧予防メニュー)



※新型コロナウイルス感染症の影響により調理実習を中断していたため、新メニューができるまでの間は、過去に掲載したレシピを紹介します。

■一口メモ■

ショウガの香りがアクセントになり、塩分控えめでもおいしく食べることができます。また、ブリには血液の流れを良くし、血管を守る働きのあるEPA、DHAが豊富に含まれています。

【材料】4人分

・大根 1/2本・ブリ切り身 3切れ・ショウガ 1かけ
・A {しょうゆ 大さじ1・砂糖 大さじ2・酒 大さじ2・みりん 大さじ2・みそ 10g²・水 200cc}

【作り方】

- ①1㍉幅の半月切りにした大根は下茹でし、1切れを3等分にしたブリは熱湯に通して下処理しておく。
- ②①とAを入れた鍋を強火にかける。煮立ったらあくをとり、弱火にして落し蓋をする。
- ③煮汁が少し残るくらいまで煮詰めたら器に盛り、千切りにしたショウガを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 202kcal²、塩分 1.1g²



マチイロ
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)ジチタイワークス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。