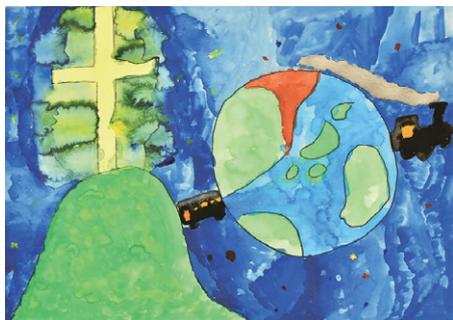


みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「星を通る汽車」

「銀河鉄道の夜」を読んで想像した場面を描きました。主人公が乗った汽車が北十字星の前を通った場面を描きました。絵の具をにじませて、不自然に見えないように工夫しました。



緑小学校 5年
大川原 ^{はやて} 颯さん



緑小学校 2年
佐藤孝太郎さん

「かさこじぞう」

「かさこじぞう」のお話の場面を描きました。吹雪の中、お地蔵さんにかさをかぶせてあげたおじいさんを描きました。強い吹雪の様子をうまく描くことができました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 296

洋風おから

(骨粗しょう症予防メニュー)



※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。

【材料】4人分

・おから 160g^ア・玉ネギ 1/2個・しめじ 1袋・ベーコン 2枚・ミックスベジタブル 80g^ア・牛乳 400cc・塩 小さじ1/2・こしょう 少々

【作り方】

- ①玉ネギ、根元を落としたしめじ、ベーコンを粗みじん切りにし、ミックスベジタブルはさっと熱湯でゆでておく。
- ②フライパンで①を炒めて火が通ったら、おからを加えてさっと炒める。
- ③牛乳、塩、こしょうを加えて煮て、沸騰したら火を弱め、水気がなくなったら器に盛り付けて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 183kcal^ア、塩分 1.0g^ア

■一口メモ■

牛乳で煮ること不足しがちなカルシウムを補うことができ、骨粗しょう症予防につながります。



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。