

みんなの美術館

6月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



「学校から見える磐梯山」

遠くの景色の色を薄くし、近くにあるものの色を濃くして、実際に見た磐梯山をイメージして描きました。筆の先を少し広げて描くなどして、リアルさを出せるように工夫しました。



翁島小学校 6年
二瓶 結衣さん



翁島小学校 3年
喜多見 くるみさん

「あらし」

いろいろな色で、筆の使い方を工夫して、「あらし」を描きました。たくさん点々を描いたのが大変でした。青い線が上手に描けました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 300

切り干し大根とニシンの煮物

(生活習慣病予防メニュー)



【材料】4人分

- ・切り干し大根(乾燥) 50㉫[㉫]・身欠きニシン 3本(60㉫[㉫])
- ・じゃがいも 4個(400㉫[㉫])・さやいんげん 12本
- ・A{しょうゆ 大さじ1と小さじ1・砂糖 大さじ1・酒 大さじ1}

【作り方】

- ①切り干し大根はぬるま湯に浸して戻しておく。米のとぎ汁に一晩浸した身欠きニシンは、よく洗い3㉫[㉫]程の長さに切る。
- ②鍋に水と乱切りにしたじゃがいもを入れて火にかけ、5分程中火で煮たら①を加える。
- ③②が軟らかくなったらAを加え、ひと煮立ちしたら、器に盛る。ゆでたさやいんげんを飾って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 148㉫[㉫]、塩分 1.1㉫[㉫]

■一口メモ■

じゃがいもなどのいも類は、炭水化物を多く含むため、食べすぎには注意が必要です。1日1個(100㉫[㉫]程度)が目安量になります。ニシンなどの青魚には、血液の流れをよくし、血管を守る働きのあるEPAやDHAが豊富に含まれています。



まちを好きになるアプリ



広報猪苗代をアプリ配信しています

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。