

みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「イナズマ」

朝起きたら台風の中において、人が吸い込まれている様子を描きました。液体ねんどの色を混ぜたら、イナズマに見えてきたので、クレヨンでカミナリを描き足しました。



千里小学校 2年
笠間 しょうご 省吾さん



千里小学校 1年
渡部 ゆい 結愛さん

「くじらぐも」

くじらぐもの上でかけっこしている子や縄跳びしている子たちを描きました。飛行機や鳥も飛んでいます。くじらの目の大きさが難しかったです。人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. 307

サバ缶と根菜の ミネストローネ (生活習慣病予防メニュー)



■一口メモ■

サバ缶には血液の流れをよくする働きや血管を守る働きがあるDHAとEPAが多く含まれているため、汁ごと使うのがおすすめです。

【材料】4人分

- ・サバ水煮缶 170ㇿ^ㇿ ・大根 1/4本 (200ㇿ^ㇿ)
- ・にんじん 1/2本 (100ㇿ^ㇿ) ・れんこん 1/2節 (100ㇿ^ㇿ)
- ・じゃがいも 中1個 (150ㇿ^ㇿ) ・ごぼう 2/3本 (50ㇿ^ㇿ)
- ・にんにく 1片 ・オリーブオイル 大さじ1
- ・カットトマト缶 400ㇿ^ㇿ ・固形コンソメ 1個
- ・水 200cc ・こしょう 適量 ・刻みパセリ 適量

【作り方】

- ①大根、にんじん、れんこんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目に切る。ごぼうは輪切りにし、酢水でアクを抜く。
- ②鍋にみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを熱し、香りが立ったら①を加えて炒める。
- ③サバ水煮缶をほぐしながら汁ごと加え、カットトマト缶、コンソメ、水を入れて煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、こしょうで味を調べ、器に盛り、刻みパセリを散らして出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 207kcal、塩分 1.1ㇿ^ㇿ



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。