まちの応援マガジン 広報 猪苗代 No.754 Aug.2023
2023年8月10日発行 ■発行 福島県猪苗代町 ■編集 総務課
〒969-3123 福島県耶麻郡猪苗代町字城南100 ☎0242(62)2111
■ホームページ https://www.town.inawashiro.fukushima.jp/

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

「たまごがわれて よるが生まれたよ」

満月と星の下でみんながお月見をして、記念撮影をしている様子を描きました。カラフルな卵から夜空が出てきている様子が上手に描けました。

緑小学校　２年
佐藤　海迦（うみか）さん

緑小学校　１年
佐藤　永梛（えな）さん

「あひるを つくったよ！」

新聞紙や色紙をちぎって並べていったら、あひるができました。画用紙には模様がないので、小さい紙や大きい紙、新聞紙で模様を付けました。

食生活改善推進員コーナー　～生活習慣病予防メニュー～　No. 314

豚肉のゴーヤ炒め
（メタボ予防メニュー）

【材料】４人分
・豚ロース薄切り肉　200㌘　・ゴーヤ　2/3本（150㌘）
・長ねぎ　1/2本（50㌘）　・コーン　40㌘
・A {・酢　大さじ１　・中華スープの素　小さじ１
・砂糖　大さじ１と小さじ１　・しょう油　小さじ２}
・サラダ油　小さじ２

【作り方】
①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取って薄切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
②サラダ油を熱したフライパンで食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、色が変わったら①、コーン、Aを加えてさらに炒める。
③火が通っ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 171㌔㌍、塩分 0.8㌘

■一口メモ■
豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含みます。夏バテ予防には効果的ですが、肉類の１日の目安量は約50㌘です。肉類の中でも特に脂肪の多いバラ肉は食べる量に注意が必要です。

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、㈱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。