

# みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「沼尻軽便鉄道」

春に橋の上を走る軽便鉄道を描きました。山の色を塗るところが難しかったですが、いろいろな色を使って表現することができました。空や雲、桜も綺麗に塗れて、上手に表現することができました。



吾妻小学校 6年  
のぞみ  
大桃 望さん



吾妻小学校 2年  
はるか  
小椋 悠叶さん

### 「おひめさまのおうち」

カッターを使って作った初めての作品です。お姫様の家に縦や横開きの窓を4つ作りました。窓を開けるとお姫様が外を眺めていたり、男の子がベッドで飛び跳ねていたりします。庭にはペットがいます。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.316

### カボチャの肉巻き焼き (生活習慣病予防メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・豚もも薄切り肉 200g<sup>㉜</sup> ・カボチャ 1/4個 (240g<sup>㉜</sup>)
- ・サラダ油 小さじ2
- ・A{・しょうゆ 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1}
- ・赤唐辛子 適量

#### 【作り方】

- ①6<sup>㉜</sup>程度の厚さに切ったカボチャは、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約2分30秒加熱する。
- ②豚肉を1枚ずつ広げ、粗熱のとれた①に巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面を焼き、全体に色がついたらAを加えて絡める。
- ④③を器に盛り付け、唐辛子を飾って出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 155kcal、塩分 0.8g<sup>㉜</sup>

#### ■一口メモ■

カボチャには、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCが豊富に含まれますが、野菜の中でも糖質が多く、食べすぎると肥満につながるため、1日の目安量は一口大のもの2～3個程にして食べすぎには注意しましょう。



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。