

# みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「ロケット発射準備」

ロケットが発射するところが見たいなと思って作りました。でき上がっておもしろいロケットができたなと思いました。ロケットの周りは田んぼや畑です。紙の後ろからカラフルな色をつけました。



長瀬小学校 4年  
佐藤 碧さん



長瀬小学校 3年  
五十嵐 大河さん

### 「This is おすし」

紙で版を作っておすしを版画にしました。おすしの大きさを考えたり、まぐろとサーモンのすじを糸で表したりすることをがんばりました。版画の紙の裏側から絵の具で色をつけました。



## 食生活改善推進員コーナー

## ～生活習慣病予防メニュー～

No. 321

### 春キャベツの食べるスープ (減塩メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・春キャベツ 300g<sup>㉔</sup> ・にんじん 1/3本 (80g<sup>㉔</sup>)
- ・ツナ缶 1缶 ・水 300cc ・牛乳 400cc
- ・コンソメ 1個 ・こしょう 適量

#### 【作り方】

- ①春キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。
- ②水を沸騰させた鍋ににんじんを加え、1分ほど煮たら春キャベツ、ツナ缶、コンソメを加え、5分ほど煮る。
- ③牛乳を加え沸騰しない程度に温めたら、器に盛り、こしょうをふって出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 46kcal、塩分 0.9g<sup>㉔</sup>

#### ■一口メモ■

塩分が多くなりがちな汁物は、野菜などを多く入れて具たくさんにすることで、汁の量も減り減塩につながります。



まち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。