

# みんなの美術館

4月は旧吾妻小学校のお友達の作品です(学年は3月現在)

## Our Museum



### 「自然カラフル」

糸の子で切っていたら、自然のものに見えてきたので、それに合うように絵の具で色をつけました。糸の子を使うのは、最初はこわかったけど、慣れると楽しかったです。



旧吾妻小学校 5年

遠藤 愛来さん



旧吾妻小学校 1年

二瓶 碧斗さん

### 「ゆきだるまの もののまえ」

アルミ紙と、でこぼこした紙に色をぬって、折り紙に色をつけました。はさみで丸く切るのがむずかしかったです。いろいろな色を使ったところを工夫しました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 322

### グリーンアスパラガスの 炒り豆腐 (フレイル予防メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・木綿豆腐 1丁 ・グリーンアスパラガス 6本(120g<sup>㉔</sup>)
- ・ベーコン 2枚 ・ミニトマト 4個 ・卵 2個
- ・オリーブオイル 大さじ1と小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1 ・こしょう 少々

#### 【作り方】

- ①木綿豆腐は、電子レンジで600W<sup>㉕</sup>で1分程加熱し、粗くほぐしておく。
- ②根元を落としたグリーンアスパラガスは、固い部分の皮をピーラーでむき、斜めに切る。
- ③オリーブオイルを熱したフライパンで、①と②を炒める。短冊切りにしたベーコンと4等分にしたミニトマトを順に加えて炒め、しょうゆ、こしょうを加える。
- ④③に溶いた卵を加えて、火が通ったら皿に盛って出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 164kcal<sup>㉖</sup>、たんぱく質 12.0g<sup>㉗</sup>、塩分 0.7g<sup>㉘</sup>

#### ■一口メモ■

豆腐や卵には、フレイル予防に必要なたんぱく質が多く含まれています。毎日、片手にのる量を食べるようにしましょう。また、緑黄色野菜のグリーンアスパラガスには、細胞や血液を作る葉酸や抗酸化作用があるビタミンA、ビタミンEなどが多く含まれています。



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、(株)マチイロ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。