

みんなの美術館

6月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「夜中の空」

グラデーションやスパッタリングなどいろいろな技法を使って、夜空と星を描きました。色使いが難しかったけど、きれいな星と夜空をうまく表現できました。



猪苗代第二小学校 6年
齋藤 瑛太さん



猪苗代第二小学校 1年
浅川 陸斗さん

「おひさまのばーべきゅー」

クレヨンでいろいろな色を使って、にっこりしたおひさまを描きました。おひさまの下でさくらが咲き、火やテントなどバーベキューをしている楽しい様子を描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 324

にらチャンプルー

(骨粗鬆症予防メニュー)



【材料】4人分

- ・にら 1束 ・厚揚げ 1枚 ・にんじん 1/4本 (60g^{程度})
- ・豚肉 200g^{程度} ・卵 4個 ・サラダ油 小さじ2
- ・めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2

【作り方】

- ①にらは3割ほどの長さに切り、厚揚げは薄く切っておく。
- ②サラダ油を熱したフライパンで豚肉と短冊切りにしたにんじんを炒め、豚肉に火が通ったら、①を加えて炒める。
- ③めんつゆで味付けし、溶いた卵を回し入れ、火が通ったら出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 284kcal、塩分 0.9g^{程度}、カルシウム 158mg^{程度}

■一口メモ■

厚揚げには骨の主な成分カルシウムが多く含まれています。また、にらに含まれるビタミンKや卵に含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収率を高める作用があります。



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

公式 SNS



LINE

