まちの応援マガジン 広報猪苗代 No.793 Nov.2026

みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「みんながいる動物園」

動物園には卵から生まれた、私の好きなうさぎ、くま、ひよこがいます。ピンクや黄色、青色など、いろいろな色を使って、友達と一緒に楽しんでいる様子を表現しました。太陽や星、草も描きました。



猪苗代小学校　2年

佐藤　夕依（ゆい）さん



猪苗代小学校　2年

渡部　裕士郎（ゆうしろう）さん

「卵から生まれた龍」

3匹の龍が空を飛んでいるところを描きました。龍の背中には自分が乗っています。空は、雨が降っていて、雷が鳴っています。卵には角があって、雷模様が入っています。龍の顔が上手に描けました。



食生活改善推進員コーナー　～生活習慣病予防メニュー～　No. 353

ごま豆腐プリン（フレイル予防メニュー）



【材料】3個分

・すりごま　15グラム　・絹ごし豆腐　150グラム

・豆乳　100ミリリットル　・砂糖　20グラム　・ゼラチン　3グラム

【作り方】

①豆腐は水切りし、ゼラチンは小さじ1の水でふやかしておく。

②水切りした豆腐を裏ごしする（すり鉢ですりつぶしてもよい）。

③②にすりごまと砂糖を加え、よく混ぜる。

④豆乳を電子レンジ（600W）で1分間温め、ふやかしたゼラチンを加える。

⑤③に④を加え、よく混ぜ合わせて器に入れる。

⑥冷蔵庫で冷やしたら、出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー　107キロカロリー、たんぱく質 5.7グラム

■一口メモ■

豆腐にすりごまを加えた、さっぱりと食べやすいデザートです。手軽にたんぱく質を摂ることができます。

2026年11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/