



海の生き物って不思議！

アクアマリンふくしま移動水族館車「アクアラバン」が8月31日、小平小学校にやってきました。アクアラバンには、魚が展示できる水槽、ヒトデやウニ、ナマコ、トラザメ、イセエビなどに直接触れることができるタッチプールがあり、児童たちは水中生物の生態を身近に感じ学んだ貴重な体験になりました。



ホール中に響き渡る音色♪

ひかる
塩澤輝さん(上蓬田)のピアノコンサートが9月7日、こども園で開催されました。塩澤さんは楽譜を読まずとも音を数回聴くだけでピアノを弾ける特技があり、昨年夏からピアノを始め、技術を磨いてきました。園児たちは、目の前で次々と奏でられるメロディーにうっとりとし聴き入っていました。

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村

しっかり
食べて
ヘルシー



豆乳ポテトスープ

さつまいもは食物繊維や減塩効果が期待されるカリウムを多く含みます。一方で糖質も多く、食べすぎには注意が必要です。食べる際は1日小さめを1本程度(約100g)にし秋の味覚を楽しみましょう。

調理時間
約15分

材料 (2人分)

- さつまいも……………80g
- じゃがいも……………80g
- しめじ……………20g
- ブロッコリー……………50g
- 豆乳……………300ml
- コンソメ……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

作り方

- ①さつまいも、じゃがいもをさいの目切りする。しめじ、ブロッコリーは小房にわける。
- ②①の材料を耐熱容器にいれてラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③鍋に豆乳を入れて中火で加熱し、温まったらコンソメ、しょうゆ、こしょうを加える。
- ④鍋に②で加熱した材料を入れ、1～2分弱火で加熱する。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	172kcal	8.2g	3.4g	27.1g	1.9g

