

砂川市食生活改善推進協議会 オススメ健康料理

砂川市食生活改善推進協議会では、“おいしくて体に優しい食生活”をお手伝いできればと、四季を代表する食品を使ったメニューをご紹介します。ぜひ参考にさせていただき、我が家のメニューに加えてください。

今回ご紹介するメニューは“おいしい簡単スープ”です。野菜がたくさんとれるうえ、ガラスープのもとで味付けするだけです。セロリやピーマンが嫌いな方でも食べられるかもしれません。

おいしい簡単スープ

<材料 5人分>

キャベツ
たまねぎ
かぼちゃ
ピーマン
にんじん
セロリ
じゃがいも 2個
ベーコン 30g
ガラスープのもと 小さじ5
水 1000cc

あわせて500g

<作り方>

- ① かぼちゃ、じゃがいも以外の野菜は千切りにする
- ② 鍋に5カップの水、ガラスープのもとを入れて火にかける
- ③ ②に千切りの野菜を入れ火が通ったら、乱切りしたかぼちゃ・じゃがいもを入れ煮立ったらベーコンを入れる



エネルギー 69kcal たんぱく質 2.2g
カルシウム 29mg 塩分 0.4g 野菜量 100g

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃんネル



No. 301

はると
★田中 悠斗 ちゃん★

平成26年10月23日生まれ

こんにちは、田中はるとです。10月23日に1歳の誕生日を迎えました。身長は出生時の約1.5倍の77cm、体重は約3倍の10kgになりました。

日課は教育番組を見ることです。特に、「いないいないばあ」に登場するワンワンとうーたんが大好きです。音楽に合わせて手をたたいたり、体でリズムを取るなどして元気いっぱいに遊んでいます。また、絵本も大好きで何度も何度も繰り返し読んでいます。

わが家では3歳になる2匹の猫を飼っていますが、はるとのことを兄弟だと思っているようで、はるとがお昼寝をするときは寄り添うように眠っています。

最近、ママやパパがちょうだいをするとおもちゃを渡してくれるようになりました。出来ることが増え、日々の成長を感じ、とてもうれしく思います。

これから歩くようになれば今以上の成長や発見があるかと思うと今から楽しみです。

(母・田中舞さん)

1歳の記念に

赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを紹介しています。400字前後のコメントに写真を添えて申し込みください。

■詳細・申込 広報広聴係☎2121へ

声(カセットテープ)で 「広報すながわ」をお届けします

毎号、発行日に合わせお届けします。目が不自由な方だけでなく、字が読みづらくなった方などもご利用ください。

■詳細 広報広聴係☎2121

