

今月の

# クッキングレシピ



## ファイトケミカルスープ

麻布医院の高橋弘院長がハーバード大学方式野菜スープを紹介された基本のスープの作りかたです。免疫力アップのために野菜を取り入れようと思っている人はぜひ試してみてください。

ファイトケミカルとは、植物が自らを守るためにつくり出した天然成分のこと。人間をはじめとする動物はつくりだすことができない植物のみがつくる成分で、ファイトケミカルの約9割は、野菜や果物など、日常的に食べている食品に含まれています。

### 材料 (4人分・正味量)

玉ねぎ ..... 100g  
 キャベツ ..... 100g  
 ニンジン ..... 100g  
 かぼちゃ ..... 100g  
 水 ..... 1ℓ



### 作り方



- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料を全部入れ、ふたをして弱火で30分以上煮る。

### 調理のワンポイントアドバイス

鍋はなるべくぴったりと蓋のできるもの(ホーロー鍋)が向いています。湯気にも成分が含まれるため、湯気もなるべく逃さないようにするためです。慣れるとそのままでおいしいですが、だしやコンソメなどを使ってアレンジしやすいスープです。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



ひらしま こころ  
**平嶋 心光さん**

(上坂下)

姉弟3人仲良く学校に行きたいです。この間、七つ葉を見つけました。

### 募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

## す ま い る キ ッ ズ



こがたりんたろう  
**古方 凛太郎くん 3歳** ㊦  
 誕生日:平成29年 3月13日

おうすけ  
**煌介くん 8か月** ㊦  
 誕生日:令和元年 8月6日

住まい:下坂下

仲良く元気に育ててね♡  
 パパ・ママより

### 募集

町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

## なんでんかんでん



▲お弁当を頬張る子どもたち

### おいしいお弁当をありがとう

飲食店「関所亭」(上長田)は、町内3カ所で開かれている学童保育所へ通う児童55人に弁当を無償で届けました。

「臨時休校で学童に通う子どもたちのために、毎日お弁当を作る保護者の負担を1日でも減らすことができれば」と、店長の福山美佳さん(肥猪)が企画。

弁当を食べた一丸颯くん(二小)は「唐揚げがジューシーでおいしい。お弁当を作ってくれてありがとうございます」と笑顔で話しました。昼食後子どもたちは、感謝の気持ちを込めてお礼のメッセージカードを作成しました。

彩時季