

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で紹介した基本のスープの作り方です。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是非お試しください。

ファイトケミカルとは、植物が自らを守るために作り出した天然成分で、ヒトをはじめとする動物はつくり出すことができない、植物のみがくれる成分です。約9割は、野菜や果物など、日常的に食べている食品にも含まれます。

材料 (4人分・正味量)

| | |
|------|------|
| 玉ねぎ | 100g |
| キャベツ | 100g |
| 人参 | 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。

※スープの材料は基本の野菜です。これに、生姜やにんにく、きのこ、好きな野菜や旬の野菜を入れるとさらに免疫力アップです。

調理のワンポイントアドバイス

湯気にも成分が含まれるため、鍋はなるべくぴったりと蓋のできるもの(ホーロー鍋等)が向いています。慣れるとそのままでもおいしいですが、だしやコンソメなどを使ったアレンジもしやすいスープです。令和2年5月号でも紹介しましたが、免疫力のアップにおすすめですので再度紹介しています。

問 保健センター ☎53-3298

この広報誌は再生紙を使用しています。

編集・発行 南関町役場 総務課

〒861-0898 玉名郡南関町大字関町64
TEL(0968) 57-8500 FAX53-2351

印刷 株式会社

今月の題字



きむら くれは
木村 紅葉さん
(高久野)

中学3年生として、最後の中体連に向けて精一杯がんばります。

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



いのかわ りゅうが
井口 龍河くん
5歳
誕生日：平成28年5月20日(住まい：相谷)

元気で可愛いりゅうがくん♡
これからの成長がとっても
楽しみです♡(パパ・ママより)



まきしま りんか
牧島 梨花ちゃん
5歳
誕生日：平成28年8月8日(住まい：肥猪町)

毎日笑顔で元気に過ごしてね
(お父さん・お母さんより)

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。

小学生作 陶芸作品ずらり

3月11日～18日の期間、役場こもれびホールで町内小学6年生が作陶した陶芸作品が並べられました。

町では児童に地域の文化に触れてもらうことなどを目的に、町内の窯元協力のもと伝統的工芸学習を実施しています。

児童は卒業記念として、それぞれ思い思いの作品を作り上げました。



▲作品

なんでんかんでん

彩時季