



まごわやさしい混ぜご飯おにぎり

ま：まめ ご：ごま
 わ：わかめ（海藻類）
 や：やさい さ：さかな
 し：しいたけ（きのこ類）
 い：いも
 具たくさんで栄養満点！！



パンプキンポタージュスープ

実はスープの具に、
 かぼちゃはスープの器に！！

お家では、残ったかぼちゃの器は、蒸してつぶすとコロッケや、サラダ、お菓子などに色々使えます。

田尻町食生活改善推進協議会による食育啓発

料理体験だけでなく、野菜バリバリ元気っ子体操と一緒に踊ったり、食育絵本を通じて、苦手な野菜を食べるきっかけに！！

