



♪つばめ 食育だより♪

朝のスープで元気にスタート!



朝は作ることも食べることもおっくうになりがち。1日を元気に過ごせるか、効率よく脳を動かせるか、快調に過ごせるかななどを左右するのが朝食です。新潟の寒い冬まだ中だからこそおすすめしたい朝スープ、始めませんか？



朝スープがおすすめなわけ

野菜もたんぱく質もとれる!

主食と組み合わせれば1品でバランスOK



重ね着で外から温めるだけでなく内から温めることも大事!

のどとおりがよい!

食欲のない朝も汁物なら食べやすい!



寒い季節に体を温める!

作りおきできる!

温め直せばできあがり!

朝スープのための早わざアイデア

材料を切っておこう



朝から野菜の下ごしらえをするのはおっくうなものです。

時間のある時に、野菜やきのこを切っておくとラクチン!



入れるだけでOK材料



あさりは洗って冷凍しておくこともできます!

下ごしらえいらずの食材をストックしておきましょう。いざという時に便利! いくつか組み合わせれば立派なスープに!

つけておくだけのだし

昆布・かつお節・干し椎茸・煮干し好みのものを前日から浸けておく。



お隣三条市の粉末だしも便利! 入れるだけ!



次回(2月号)子どもも作れる朝スープレシピを紹介します!

お楽しみに...



問い合わせ先: 燕市吉田保健センター
TEL 0256-93-5461