



むし歯0本 表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんをご紹介します。
 (8月30日実施)



**むし歯0本
おめでとう!!**

これからも「食べたらみがく」を
 モットーに正しい歯磨きの方法を
 習慣づけていきましょう!



おりうち しゅんすけ
折内 俊介くん
 【上蓬田】



よしだ ふじとら
吉田 富士虎くん
 【上蓬田】



やまき ふゆ
八巻 風優くん
 【下北方】



まろやかな味わい

今月のメニュー

「さっぱり豆乳スープ」



材料(4人分)

- 豆乳……………4カップ(800cc)
- 白だし……………小さじ4
- 酢……………小さじ4
- 青ネギ……………40g
- 桜えび……………20g
- 塩昆布……………20g
- ごま油……………適量

作り方

- ①青ネギを小口切りにする。
- ②器に調味料と具材を入れる。
- ③鍋に豆乳を入れて中火にかけ、煮立つ直前に火を止める。
 ②に少しずつ注ぎ入れてゆっくりかき混ぜたら完成!

豆乳には大豆イソフラボンやオリゴ糖等が含まれおり、大豆由来のオリゴ糖は、人の消化酵素には影響されず、腸内細菌を整えてくれるビフィズス菌などの栄養源となり、腸内環境を整え、便通の改善にも良いとされています。また、大豆イソフラボンは女性ホルモンである「エストロゲン」を補う効果があるとされています。ぜひお試しください!

※このレシピは食生活改善推進員の調理実習で実際に作りました。
 とても美味しかったのでご紹介します!

1人分の 栄養価	エネルギー 160 (kcal)	タンパク質 10.3 g	脂質 8.6 g	炭水化物 9.4 g	食塩相当量 1.4 g
-------------	---------------------	-----------------	-------------	---------------	----------------