6月は「食育月間」

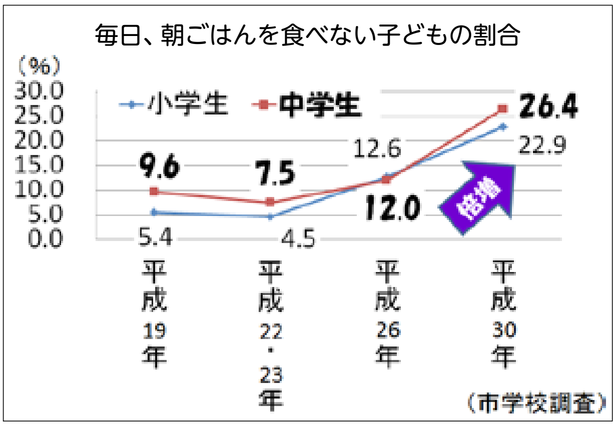
いつもの食事に
野菜をプラス

ベジたべプラス+

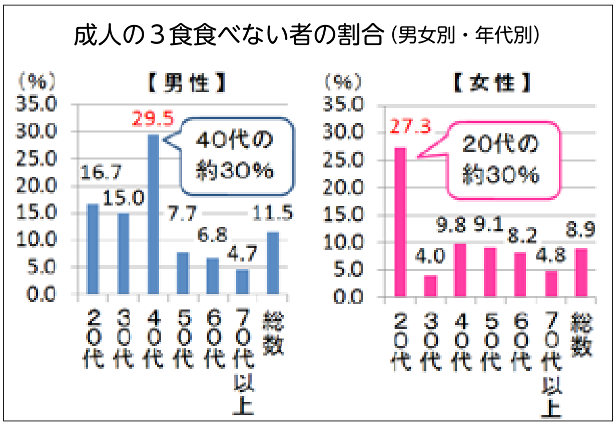
ベジたべちゃん

規則正しい生活習慣　『早寝 早起き 朝ごはん』

毎日、朝ごはんを食べない子どもの割合は
平成26年よりも**倍増**しました。



大人では、男性40代と女性20代の
3人に1人が食べていません！



朝食で頭と体を
しっかり目覚めさせよう！

かんたん☆朝ごはんレシピ 公開中！

マグカップスープ

材料（1人分）

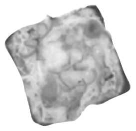
・キャベツ	1cm角	10ｇ
・ミックスベジタブル（コーン、人参、グリンピース）		15ｇ
・玉ねぎ	うす切り	10ｇ
・しめじ	石づきをとり半分	10ｇ
・ベーコン	1cm角	9ｇ
・コンソメ		1／4個
・水		150ｃｃ
・こしょう		少々

作り方
① 大きめのマグカップに全ての材料を入れ、レンジにかける。
② ①を取り出し、軽く混ぜる。　(600Wで3分)

具だくさん野菜スープになるように野菜はたくさん入れましょう。カボチャやトマトもOK！

夜、水以外の材料を
カップに入れて冷蔵庫に！
朝、水を入れてレンジへ！
「朝のスープ」の
できあがり！

巣ごもりピザトーストなど、朝ごはんのおすすめメニューを紹介中！
詳しくは
こちらから
ご覧ください♪



ベジたべ レシピ　検　索

6月7日～13日は危険物安全週間　「訓練で 確かな信頼 積み重ね」

みなさんも、もう一度使用方法を読み、正しく取り扱いましょう。

◆生活の中にある危険物

暖房・給湯用燃料の灯油、自動車用燃料のガソリン・軽油、家庭用燃料のプロパンガス・都市ガス各種食用油、オーデコロン・マニキュア・ヘアースプレーなどの化粧品、殺虫剤、防腐剤、油性塗料など

◆貯蔵・取り扱いの注意

①容器は使用のつど密閉する
②直射日光を避け、低温で風通しの良い場所に保管する
③火気の近くでは絶対に取り扱わない
④スプレー缶などを処理するときは穴等をあけ、残ったガスを完全に抜き取る
⑤保管場所の換気をする

問合せ＝奈良県広域消防組合 大和郡山消防署 予防課（☎59-1289）