

忙しい毎日…  
野菜料理だけでも  
手作りしよう



毎日これくらいの  
野菜を食べよう  
(目標：1日350g以上)



かんたん おいしいアッピーレシピ  
野菜たっぷりカレースープ。

作り方は  
39Pへ



一緒に食べると  
食事が楽しくなるね



上尾市の小松菜は  
収穫量県内2位！



上尾市の  
キウイフルーツは  
収穫量県内1位!!

