

毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」です

自らの健康や食生活について見つめ、家庭や地域において県産農林水産物や本県ならではの食文化を生かした食育・地産地消の様々な取組を推進する日として「毎月第3土曜日」を「かごしま活き生き食の日」に定めています。

夏野菜料理を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

夏野菜たっぷりラタトゥイユ



夏野菜の煮込み料理。野菜がたくさん摂れて栄養満点！

簡単！冷や汁



きゅうりの歯ごたえがアクセントに。食欲のない時も、さらさらと食べられます♪

枝豆のニンニク炒め



枝豆には肝臓や腎臓の負担をやわらげる作用があります。ニンニクパワーも加わって、ビールや焼酎のおつまみにピッタリ！

トマトと青じそのサラダ



トマトのリコピン（赤い色素）と青じその抗酸化力で疲れ知らず！

オクラと納豆のネバネバ冷奴



オクラのネバネバは胃腸の調子を整えます。豆腐・納豆・しらす干しで良質タンパク質やカルシウムも摂れます♪

にがうりの揚げ煮



にがうりはスタミナ食材の代表格！揚げると食べやすい♪