

# なんと便利！「上越の美味しい食育キッチン」

みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

暑い日が続いているけど、体調崩していないかな？

暑いときは食欲が無くなって、ついつい冷たいものばかり食べてしまうよね☹️

冷たいもののとりすぎはおなかを壊してしまうこともあるから要注意だよ！

食欲が出るレシピはないかなあ〜？と思って調べていたら

こんなページを見つけたよ！！



クックパッド  
新潟県上越市



<https://cookpad.com/kitchen/17385548>



え！！ なになに？

「郷土料理」、「旬の食材」、  
「上越野菜」を使ったレシピ・・・、

いろいろ検索できるようになってる！

べんり  
便利〜！！！！

みんなもぜひ使ってみてね！！

ジョッピーこのあいだ、地元の

おいしい野菜をたくさんもらったから

旬の野菜を使ったレシピに

挑戦してみようかな★

おいしそう♪



8月もあと少し！しっかり食べて、元気をつけて、最高の夏の思い出を作ろう！

