

# 8月31日は野菜の日！

でも…夏是一年の中でも  
一番野菜をとる量が減るんだ…

\*



野菜をとりづらい朝に、高リコピンスムージーがオススメ！

## 【材料】

カゴメ野菜生活100オリジナル…200ml  
カゴメ高リコピントマト…1個 バナナ…1本

## 【作り方】

- ①トマトはヘタを取り、バナナの皮をむき、  
適当な大きさにカットする。
- ②野菜生活100と、材料全部をミキサーで滑らかになるまで回す。



※総務省統計局「家計調査結果表」より

## 8月31日の給食には、 野菜生活100のジュースが出ます！



20種の野菜と3種の果実を使用。  
たっぷりビタミンCとビタミンAで  
元気をチャージ！

