

# 食育の日♪献立紹介♪

## ブロッコリーの塩ごま油あえ



11月～  
12月

### 材料/2人分

ブロッコリー	150g
こねぎ	10g
ごま油	小さじ2
食塩	小さじ1/5
かつお節	5g

### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。熱湯で茹でて、しっかりと水けをきる。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ こねぎ・ごま油・食塩・かつお節を①のブロッコリーと和える。

1人分  
エネルギー 72kcal  
塩分 0.7g

### 今月の食材 『ブロッコリー』

日本で本格的に栽培が始まったのは戦後からです。80年代に入って、アメリカなどからの輸入ものが加わり、周年出回るようになって急速に需要がのびました。

カロテン、ビタミンC、カリウム、鉄、カルシウム、ビタミンKなどを多く含みます。日々の食事に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てましょう。

やってみよう！減塩☆  
1日分の塩分は  
男性8.0g 女性7.0g  
が目標です！

\*塩小さじ1杯は6gです。  
ごま油やねぎ、かつお節の風味で、塩分が少なめでもおいしく食べることができます...

### 毎月19日は食育の日

- 月に一度、食生活を見直してみましよう。
- ♡朝食は毎日食べていますか？
  - ♡主食・主菜・副菜がそろっていますか？
  - ♡よくかんで、ゆっくり食べていますか？



第二次今治市健康づくり計画  
「バリッと元気」推進中！！  
詳しくは健康推進課（中央保健センター）  
まで☆