

食育の日♪ 献立紹介♪

きゅうりの梅がつおあえ



6月～
7月

材料/2人分

きゅうり	100g
長いも	40g
梅干し	1個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
かつお節	1g

作り方

- ① きゅうりはめん棒でたたき、食べやすい大きさに割る。長いものは1cm角のサイコロ状に切る。
- ② 梅干しは種を取り除いて包丁で細かくし、めんつゆと合わせておく。
- ③ ①と②を和える。最後にかつお節をふりかける。

今月の食材 『きゅうり』

ビタミンC、カロテン、カリウムなどを含みます。カリウムはナトリウムの排出を促し、利尿作用があるため腎臓の働きを助け、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

かたが張り、太さが均一で重みのあるものが美味しいです。乾燥と低温が苦手なため、ぬらした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れて保存しましょう。

1人分

エネルギー 27kcal

塩分 0.6g

やってみよう! 減塩☆

1日分の塩分は

男性7.5g 女性6.5g

が目標です!

*塩小さじ1杯は6gです。
きゅうりは叩いた方が、
表面積が大きくなり、味が染
みこみやすくなります...

毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましょ。

♡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☆