

食育の日♪ 献立紹介♪

春キャベツのミルクスープ

材料/2人分

春キャベツ	80g
たまねぎ	40g
コーン	30g
桜エビ(乾燥)	2g
無塩バター	10g
コンソメ顆粒	小さじ1
水	100ml
牛乳	200ml



4月～
5月

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、たまねぎ、キャベツ、コーンの順に炒める。
- ③ 水とコンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を入れて沸騰しないように温める。最後に桜エビを散らして完成。

1人分

エネルギー 130kcal

塩分 0.8g

今月の食材 『春キャベツ』

秋に種をまき、春に収穫されます。通年出回っているキャベツに比べ、葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。生でも食べやすいですし、加熱して甘みを引き立たせて食べるのもオススメです。胃の粘膜の保護に役立つビタミンUや、コラーゲンの合成、鉄分の吸収をサポートするビタミンCが多く含まれています。

やってみよう! 減塩☆

1日分の塩分は

男性7.5g 女性6.5g 未満が目標です!

*塩小さじ1杯は6gです。

汁物は塩分が多くなりがちですが、牛乳のコクと野菜の甘味で減塩でも美味しく食べられるスープです。

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☆