

食育の日♪献立紹介♪

ブロッコリーのチーズ焼き

材料/2人分

ブロッコリー	140 g
コーン（冷凍）	20 g
ピザ用チーズ	40 g



1月～
2月

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ② コーンもゆでておく。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ④ トースターで焼き目がつくまで焼く。

1人分
エネルギー 106kcal
塩分 0.4 g

今月の食材 『ブロッコリー』

令和8年度から「指定野菜」にブロッコリーが追加されます。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜とされ、現在キャベツや玉ねぎなど14品目が指定されています。

ブロッコリーには、β-カロテンやビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富で、ほかの野菜に比べ、たんぱく質も多く含まれています。また、茎にはつぼみ部分よりもβ-カロテンやビタミンCが多く含まれていますので、硬い部分や皮を取り除き、食べやすい大きさに切って、調理すると良いでしょう。

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。
材料は3つだけ。チーズの塩味とうま味で調味料を使わなく
てもおいしくいただけます。

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
「パリッと元氣」推進中！！
詳しくは健康推進課（中央保健センター）
まで☆