

食育の日♪献立紹介♪

トマトと豆苗のさっぱりナムル



6月～
7月

材料/2人分

トマト	1個(約150g)
豆苗	30g
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
いりごま(白)	小さじ1

作り方

- ① トマトは3cm程度の角切りにする。豆苗はさっとゆでて冷水にとり、絞って3cm長さに切る。
- ② ボウルにカッコの調味料を合わせる。①を加えて和え、さらにごまを指ですりつぶしながら加え、軽く混ぜ合わせる。

1人分
エネルギー 49kcal
塩分 0.7g

今月の食材 『トマト』

トマトの赤い色はリコピンという成分で、強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防にも役立つと言われています。

他にもビタミンCやA、カリウムなども含まれます。

うまみ成分であるグルタミン酸が含まれており、加熱することで甘味やうまみがグッと増すので、生食だけでなく、ソースとしてもよく使われます。みそ汁やおでんなどの和食にも意外と合い、料理の幅が広がります。

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。

トマトはうまみが豊富で、少ない調味料でも味がしっかり感じられます。ごま油の風味も効いていて、子どももおかわりするおいしさです！

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。

♡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☆