

食育の日♪献立紹介♪

れんこんのごまごまサラダ



9月～
10月

材料/2人分

れんこん	100g
小松菜	100g
マヨネーズ	大さじ1
㊤ すりごま(白)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
いりごま(白)	小さじ1

作り方

- ① れんこんは薄切りにし、2～3分ゆでる。大きい場合は、半月切りにする。
- ② 小松菜はゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ③ ㊤を混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④ 器に盛り、いりごまを散らす。

1人分

エネルギー 106kcal

塩分 0.6g

今月の食材 『れんこん』

れんこんは秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。シャキシャキとした食感が特徴で、煮物や炒め物、サラダなど幅広い料理に活用できます。

ビタミンCや食物繊維、カリウムを豊富に含みます。ビタミンCは肌や血管の健康維持に役立ち、食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。

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。

ごまの風味とマヨネーズのコクで、塩分控えめでもおいしく食べられる一品です...

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☆