



食育の日♪ 献立紹介♪

とうもろこしのとろみスープ



7月～
8月

材料/2人分

とうもろこし	1/2本
ズッキーニ	1/2本
ウインナー	2本
水	300cc
コンソメ顆粒	小さじ1
片栗粉	大きじ1
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ① とうもろこしは粒をそぎとる。ズッキーニは1.5cm角、ウインナーは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメとズッキーニを入れる。再び沸いたらとうもろこし、ウインナーを加える。
- ③ 倍量の水で溶いた片栗粉を回しいれ、とろみがつくまで混ぜる。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをふる。

今月の食材 『とうもろこし』

とうもろこしの名は“唐”から来た“もろこし(きび)”が由来で、日本に伝わったのは16世紀ごろといわれています。

デンプンを多く含み、野菜の中ではカロリーが高めです。エネルギー代謝を補うビタミンB群や、カリウム、ビタミンEを多く含み、粒の皮には食物繊維が豊富に含まれています。

皮は緑色が濃く、張りがあり、ひげは少し茶色みを帯びているものを選びましょう。粒ぞろいで実が大きいものが良品です。

収穫後は日に日に甘みが落ちていくので、鮮度が良いうちに早めに調理しましょう。

1人分
エネルギー 117kcal
塩分 0.9g

やってみよう！減塩☆
1日分の塩分は
男性8.0g 女性7.0g
が目標です！
*塩小さじ1杯は6gです。
ウインナーの旨みを生かして調味料は少なめに。汁物は塩分が多いので1日1回までにしましょう。

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☆