



食育の日♪献立紹介♪

さつまいものしょうがみそ汁



9月～
10月

材料/2人分

さつまいも	100g
ほうれん草	40g
しょうが	15g
だし汁	250cc
みそ	小さじ2

作り方

- ① さつまいもは半月切りにする。ほうれん草は5cmほどの長さに切る。しょうがはすりおろしておく。
- ② 鍋にだし汁とさつまいもを入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。ほうれん草を加える。
- ③ 具材に火が通ったらみそを溶き入れ、しょうがの半量を加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、残りのしょうがを添える。

今月の食材 『しょうが』

3世紀以前に中国から伝えられて以来、薬効の高い食物として幅広く使われています。

しょうがの強い辛みは、ジンゲロンとショウガオールによるものです。ジンゲロンは血行を促進し体を温める作用があります。また殺菌効果もあり、生ものに添えて利用されます。ショウガオールは抗酸化作用が高く抗ガン性があるといわれています。

保存の際は、湿らせた新聞紙に包んで常温で保存します。すりおろしたものは冷凍保存もできるので、まとめてすりおろし、小分けにしておくとなんらかの料理に役立てて便利です。

1人分
エネルギー 92kcal
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。
しょうがの香りと辛みが効いた一品。さつまいもの甘味もあり、味噌が少なめで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よう。
- ♡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？



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☆