

野菜のおかずをもう一品



毎月19日は食育の日
おとなも子どもも
朝ごはんを
スイッチオン!!

ほうれん草のごまマヨサラダ

ほうれん草のパワーで、寒い冬を元気に乗りきりましょう！
ほうれん草には、鉄分の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸やビタミンB群なども豊富に含まれていて、かぜや肌荒れの予防効果もあります。



材料

ほうれん草	180g	マヨネーズ	大さじ2
芽ひじき(乾燥)	10g	しょうゆ	小さじ1
ツナ(缶詰)	1缶(70g)	すりごま	小さじ1
ホールコーン(缶詰)	40g	砂糖	小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は、熱湯でゆでて3cmの長さに切る。
- ②芽ひじきは、水につけて戻してから沸騰したお湯でさっとゆで、ざるにあけて水気をきる。
- ③缶詰のツナとコーンは汁気を切っておく。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤しっかりと水気をきったほうれん草、ひじき、ツナ、ホールコーンをボウルに入れ、④で和えてできあがり。

一口メモ

ほうれん草の代わりに、小松菜や水菜などでもおいしくできます。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

元気のもととは バランスよく食べること

～主食・主菜・副菜のそろった食事は栄養バランスばっちり～

わからないことが
あったら
気軽に声を
かけてね!



主食



体や脳を動かすエネルギー
源となります

〔ごはん、パン、うどんなど〕
の穀類

主菜



成長に欠かせないたんぱく
質で、筋肉や内臓、皮膚な
ど体のもとになります。

〔肉類、魚介類、卵、大豆な
どを主原料とする料理です。〕

副菜



ビタミンやミネラル、食物
繊維が体の調子を整えます。
血管や骨などを健康に保つ
役割もあります。

〔野菜、きのこ、海藻などの〕
主材料とする料理です。



一緒に食べるとおいしいね。
好きな食べ物をいっぱい見つけよう!

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課