

6月は
食育月間



ゲンキをつくろう!

広報つるみ 6月号 ～バランスよく食べてゲンキをつくろう～

暑い時期に食べたくなる“冷たい麺類”
肉類や卵等のたんぱく質源や、野菜類と一緒に食べる等の工夫で、
バランスよく食べましょう!



使用食材や栄養量の
詳細は次のページへ





使用食材 & 栄養量

そうめん & 付け合わせ

にんじんゼリー



めんつゆ3種

●使用食材(そうめん & 付け合わせ)

そうめん(乾燥)	100g
ゆで卵	1個
ゆで豚(もも・脂身つき)	60g
エリンギ(油炒め)	20g
なす(油炒め)	50g
オクラ	1本
きゅうり	15g
薬味(みょうが・ネギ)	適量

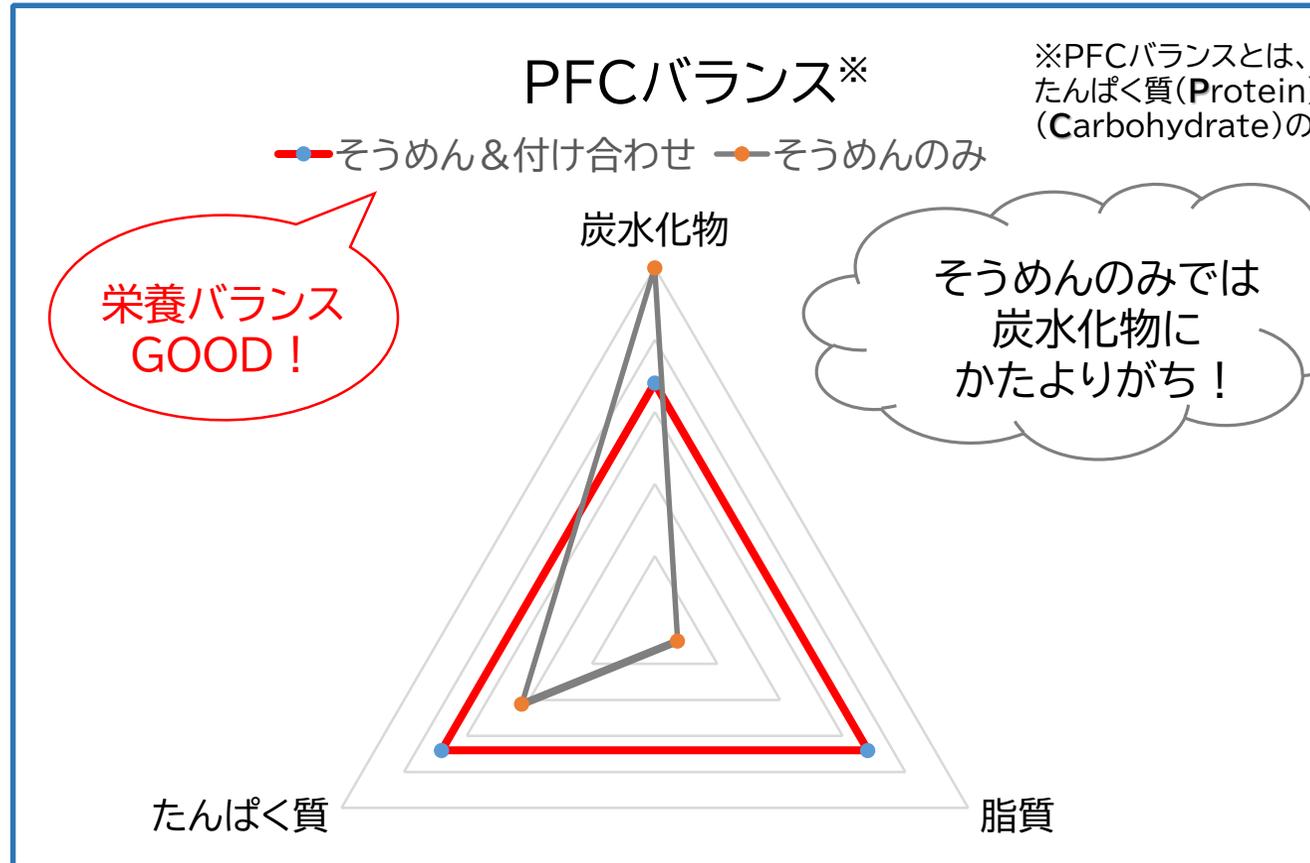


●栄養量(そうめん & 付け合わせ)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	食塩相当量
561 kcal	25.7 g	14.8 g	78.6 g	5.3 g	672 mg	2.1 g	125 μg	2.2 μg	0.72 mg	0.9 g

(食塩相当量はゆでたあとの素麺で算出)

栄養バランスをチェック♪



※PFCバランスとは、食事の3大栄養素である、たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)のエネルギー比率のことです。

生活習慣病の発症予防や重症化予防のために栄養バランスよく食べることが良いとされています。
麺類だけではなく、少しの工夫でバランスよく食べて暑い時期をのりきりましょう！

めんつゆ・にんじんゼリーのレシピは、“広報掲載レシピ一覧”をご覧ください。



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」