

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「夏休み中の昼食&おやつレシピ」～



お子さんが夏休みに入ると、毎日のお昼ごはんに頭を悩ませている方はいませんか？
給食のありがたみを実感する、新学期が待ち遠しい…。そんなときに、冷蔵庫にある材料で簡単にでき、さらにはお子さんと一緒に作って楽しめる昼食&おやつのレシピをご紹介します。

●夏休み中の1日の生活を振り返ってみましょう。

あなたの生活リズムは乱れていませんか？

- 朝、起きられない。
- 朝ごはんを食べていない。
- 食事の時間が決まっていない。
- 夜、寝る時間が日によって違う。
- 夜遅くまでテレビやゲームに熱中している。

脱！夏休みだらだら生活

- ①早寝早起きを心がける。
- ②朝食をきちんととるようにする。
- ③1日のスケジュールを考える。
- ④寝る前のテレビやゲームを控える。
- ⑤眠りに入りやすい環境を整える。



サラダチキンの冷やしうどん

材料	4人分
うどん(乾)	4束 (400g)
ミニトマト	20個
きゅうり	2本
サラダチキン (市販品)	200g
ホールコーン缶	1缶 (固形量120g)
めんつゆ (ストレート)	大さじ4
ごまドレッシング (乳化タイプ)	大さじ8

〈作り方〉

- ①うどんは袋の表示どおりゆで、流水で洗いながら冷やして水けをよくきる。
- ②ミニトマトは半分、きゅうりはヘタを切り落としてピーラーでリボン状にむく。サラダチキンは食べやすい大きさにさく。コーンは汁気をきっておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④お皿に①を盛りつける。具材をのせて、最後に③をかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 558kcal
塩分 2.5g



ポイント

夏野菜を使った冷やしうどんのレシピです。うどんを流水タイプのめんに変えると、火を使わずに簡単に調理できます。

にんじんビスケット

材料	16枚分
にんじん	100g
ホットケーキミックス	200g
サラダ油	大さじ4
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんはすりおろす。
- ②ボウルに①、ホットケーキミックス、サラダ油、砂糖を入れてよく混ぜ、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
- ③まな板などの平らな台にオーブン用シートを敷き、生地をのせて薄くのばす。包丁などで16等分の切れ目を入れる。
- ④③をオーブン用シートにのせたまま天板にのせかえ、170℃に熱したオーブンで30分焼く。冷めたら切れ目を手で折る。

ポイント

お子さんと一緒に作れる簡単おやつです。
香ばしく焼き上げて、パキパキ折るのも楽しみ
のひとつです。

栄養成分（1枚分）
エネルギー 75kcal
塩分 0.1g



ひとくちメモ



8月31日は「**や** **さ** **い** の日」

1日あたりの望ましい野菜摂取量は350g（生野菜での重さ）です。
茨城県は農業が盛んな県ですが、1日あたりの平均摂取量は男性が290.9g、
女性が274.2gという結果※が出ており、約70g（小鉢1皿分）の野菜が
不足しています。

毎日の食事に、野菜を『プラス1皿』を意識してみましょう！



※平成28年国民健康・栄養調査より



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

