

お子さんが夏休みに入って、毎日のお昼ごはん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&おやつレシピをご紹介します。

サラダチキンの冷やしうどん



健康
レシピ

夏の特産物を生かしたレシピのご紹介

「夏休み中の昼食&おやつレシピ」

にんじんビスケット



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)

【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、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プン用シートを敷き、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。
④ ③をオープ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。

栄養成分(1枚分)
エネルギー 75kcal
塩分 0.1g

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、パリパリ折るのも楽しみのひとつです。

●お子さんの夏休み中の生活リズムは乱れていませんか？
お子さんと一緒に、一日の生活を振り返ってみましょう。

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない。 | ①早寝早起きを心がける。 |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べていない。 | ②朝食をきちんととるようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が決まっていない。 | ③一日のスケジュールを考える。 |
| <input type="checkbox"/> 夜、寝る時間が日によって違う。 | ④寝る前のテレビやゲームを控える。 |
| <input type="checkbox"/> 夜遅くまでテレビやゲームに熱中している。 | ⑤眠りに入りやすい環境を整える。 |

脱！夏休み
だらだら生活



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。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ新着本

新刊1



猫弁と幽霊屋敷
(大山 淳子 著)

冴えない容貌、天才的な頭脳。自分のことより人の幸せを考えたお人好し弁護士、百瀬太郎。相続した家を持つ余す男性恐怖症の依頼人から「幽霊屋敷」の相談を受ける。そして世にも珍しい「ペットホテル立てこもり事件」が起こり、百瀬法律事務所も巻き込まれていく。

新刊2



ウェルカム・ホーム!
(丸山 正樹 著)

大森康介は新米介護士。特別養護老人ホーム「まほろば園」で働き始めたものの、認知症の人相手の仕事は毎日が謎解きだ。認知症の登志子さんが一度だけ食欲を取り戻したのはなぜ？その答えにたどり着いた康介は、この仕事のおもしろさにちょっとだけ気付いていく。

イベント情報

おはなし会

8月27日(土) 午前11時～

絵本となかよし

8月25日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館「視聴覚室」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2022年8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2	3	4	5	6
7	8 休	9	10	11	12	13
14	15 休	16	17	18	19	20
21	22 休	23	24	25	26	27
28	29 休	30	31			

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



私と街たち(ほぼ自伝)
(吉本 ばなな 著)



さざなみの彼方
(佐藤 雫 著)



小さいわたし
(益田 ミリ 著)



残心 凜の弦音
(我孫子 武丸 著)



みけねえちゃんにいうてみな
ぼくはおにいちゃん
(村上 しいこ 作)



黄色い竜
(村上 康成 作)



いい一日ってなあに?
(ミーシャ・アーチャー 作)



たぶんみんなは知らないこと
(福田 隆浩 著)