

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「学校給食の人気レシピ」～

「給食で食べた料理を家でも作ってほしい！」…そんなことを、お子さんから言われるご家庭もあるかもしれません。今月は学校給食で人気のレシピを紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

◎夏休み中の食生活4つのポイント

1. 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

2. こまめに水分補給をする

水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3. おやつのとりに方に気をつける

食べる時間を決めて、お皿に取り分けましょう。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

4. 「カルシウム」を意識してとる

給食がない夏休み中はカルシウムが不足しがちです。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



もやしとにらのあえもの

材料	大人2人分 ＋ 小学生2人分
もやし	180g（1袋弱）
にら	45g（1/2束）
にんじん	25g
三温糖 （上白糖でも可）	小さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

A

<作り方>

- ① もやしはザルにあけて洗い、水気をきっておく。
- ② にらは食べやすい長さ、にんじんは細切りに切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、野菜を茹でる。茹で上がった後、水にさらし、水気をきる。
- ④ ボウルにAの調味料を合わせる。③の野菜を入れて混ぜ合わせる。



栄養成分（小学生1人分）

エネルギー 23kcal

塩 分 0.3g

ポイント ㊦

茨城町産のにらを使った人気メニューです。
にらの香りとごま油の風味が食欲増進につながります。



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。

