

健康 レシピ

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。

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

【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、野菜をゆでる。ゆで上がったら、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。

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。

栄養成分(小学生1人分)
エネルギー 23kcal
塩 分 0.3g

◎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. おやつとり方に気をつける

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。



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)

みんなの図書館

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



図書館カレンダー

8月の休館日は、3日(月)、10日(月)、17日(月)、23日(日)、24日(月)、31日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



雨が降ったら
(寺地 はるな 著)

夫の浮気で離婚し、古いアパートで独り暮らしをする初佳、48歳。将来に不安がないわけではないが、自分が選んだものだけに囲まれた生活は思いのほか幸福だ。
ある日雨に降られて入った『わかば洋傘店』で女店主に、「雨が降ったら傘をさせ」という言葉と店名が大きく入った傘を貸してもらい――

育児と家事とパートに忙殺され、「ちゃんと幸せなはずなのに」と葛藤する苑美。
最愛の母を亡くし、心の置きどころのない美禰子。
さまざまな境遇の40代女性たちの「これから」を痛快に描き出す連作短編集。

新刊2



タイム・アフター・タイム
(吉田 修一 著)

建築会社に勤める尾崎颯は、土砂降りの雨のなか、高校の同級生だった久遠愛と再会する。
二人は同じプロジェクトの担当者として再び言葉を交わすようになるが、建築家のデザイン盗用疑惑によって計画は暗転。
さらに尾崎の家にはスキャンダルが迫り、久遠もまた、癒えない心の傷を抱えていた。
揺れ始める心はやがて、二十数年前の夏へと引き戻されていく。
青く輝く海と空に歓喜したあの頃と、眩しさを見つめ返せない今――東京と長崎、現在と過去を往還しながら、痛みも後悔も優しさも、すべてを抱きしめてあたためる。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

8月8日(土) 午後2時～2時30分
8月22日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

8月27日(木) 午前10時30分～11時

誠文堂新光社からの寄贈本

- アランのことば365日
- 磁器づくり入門
- 小学生のお弁当
- 飼う鳥困りごと解決事典
- フランス人は、3種のデザートで食事を彩る。
- パラグアイ、思い出の味、心にしみる香り
- 解・夏目漱石道
- 種牡馬最強データ'26～'27
- スピーカー技術の100年V 完結巻
- 増補改訂版 盛りつけの発想と組み立て
- 温故知新vol.4 料理人を魅了し未来に繋ぐ、今を輝く作家たち



◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



一滴の沈黙
(相場 英雄 著)



ファイア・ドーム 上
(辻村 深月 著)



ファイア・ドーム 下
(辻村 深月 著)



海霧
(馳 星周 著)



わたしを庇わないで
(石田 夏穂 著)



まけたって、いい。
(磯 みゆき 作)



バッファロー・ドリーマー
(ヴァイオレット・ダンカン 著)



もんぐらかつあんの歌
(飯野 和好 作)



やらなくてもいい宿題2
(結城 真一郎 作)



あたまにのったタコ
(たしろ ちさと 作)