



食育だより 夏休み号

広島市立庚午小学校

子どもたちが楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まります。休みに入ると気になるのが食生活の乱れです。長い夏休みを楽しく過ごすためにも、夏バテなどをしないように毎日の食生活に十分気をつけましょう。

野菜を使ったおやつに挑戦!

夏野菜をとりこんで



太陽を浴びて育った夏の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）をたくさん食べましょう。

ずんだ餅

夏バテ解消に
ピッタリ!

《材料（4人分）》

枝豆	100g
(さやつきの場合300g位)	
白玉粉	適宜
さとう	大さじ2
塩	少々
水	適宜

《作り方》

- ① 枝豆はやわらかくなるまでゆで、さやから出し、薄皮も取る。
- ② 枝豆、さとう、塩と水を入れて、ミキサーにかける。
- ③ 白玉団子を作り、丸めてゆでる。
- ④ ③に②のずんだをからめる。



オクラとじゃこのお好み焼き

《材料（2～3人分）》

オクラ	6本
ちりめんじゃこ	大さじ2
小麦粉	1カップ
卵	2コ
水	50cc
かつお節	5g
塩	少々
油	適宜

《作り方》

- ① オクラは小口切りにする。
- ② 油以外の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱したフライパンで焼く。



カルシウムたっぷり!



パンプキンパンケーキ



ホットケーキ
ミックスを使って
もよいですよ。

《材料（2～3枚分）》

かぼちゃ	200～300g (1/8コ)
小麦粉	1カップ
ベーキングパウダー	小さじ1
さとう	大さじ1
卵	1コ
牛乳	1/2カップ
バター	適宜

《作り方》

- ① かぼちゃを1cm角程度に切り、バターを熱したフライパンで蒸し焼きにしてさます。
- ② 粉類とさとうを混ぜたところへ、卵と牛乳を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせて、バターを熱したフライパンで焼く。

かぼちゃのかわりに、
にんじん小1本を使ってもOK!



簡単ミニピザ

《材料（5枚分）》

ぎょうざの皮	5枚
たまねぎ	1/4コ
ピーマン	1/2コ
ピザ用チーズ	40g
ホールコーン	20g
ウィンナー	20g
トマトケチャップ	10g

《作り方》

- ① たまねぎとピーマンは細切りにし、ホールコーンは汁気を切っておく。
- ② ぎょうざの皮にトマトケチャップをぬる。
- ③ 具をのせ、最後にチーズをかける。
- ④ ホットプレートで焼いて、チーズが溶けたら出来上がり。

ツナやベーコン
を使っても
OK!



トマトゼリー

《材料（4人分）》

トマト	中4コ
さとう	大さじ9
レモン汁	大さじ1
ゼラチン	10g
果物	適宜

《作り方》

- ① トマトはざく切りにしてなべに入れ、さとうをまぶし、そのまま1時間おく。
- ② 水分が出てきたらそのまま火にかける。沸騰したら弱火にして、あくを取りながら20分煮る。
- ③ ②の火を止めてレモン汁とゼラチンを加えて混ぜ、バットなどに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら好きな形にして果物と一緒に盛りつける。

ビタミンC
たっぷり



参考:『ちゃぐりん』平成21年9月号(家の光協会発行)「トマト大集合」～料理:大越郷子(料理研究家)