

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

栄養・食生活・食育グループ

健康増進課 ☎ 23 - 3964

楽しい
夏休み

子どもたちと一緒に
作る喜び・食べる喜び・振る舞う喜び
を広げてみませんか

個性あふれる盛り付けにチャレンジ!

食生活のバランスが崩れやすい夏休み!
早起きして朝ごはんを作ったり、おやつ
を作ったりしてみませんか?



写真を持って来てくれた人には、
ミニタオルまたは、まな板をプレゼント

次のレシピを参考に、友達や親子で作った朝食やおやつの
写真を持って来てください。たくさんの写真を待っています。

提出期限：8月31日(月) 対象年齢：18歳以下

提出・問い合わせ先：健康増進課 ☎ 23 - 3964

好きな具でおにぎらず

材 料	4人分	作 り 方
温かいご飯	440 g	①スライスハムはフライパンで焼く。レタスは、食べやすい大きさにちぎる。キュウリは斜め薄切り、ミニトマトは輪切りにする。
ノリ(巻きずし用)	4 枚	
スライスハム	4 枚	
レタス	40 g	
キュウリ	40 g	②ノリを斜めに(角が手前にくるように)広げて置き、真ん中に塩を振りかけ、ご飯の半量をのせる。その上に①を彩りよくのせ、残りのご飯をかぶせる。
ミニトマト	8 個	
塩	少々	③ノリの角を、下から上、上から下、右から左、左から右に具材をきちんと包み込むように包む。
		④包み終わりを下にして、ノリがしんなりしたら、半分に切る。



サラダパスタ

材 料	4人分	作 り 方
パスタ	320 g	①沸騰した鍋にパスタを入れて表示時間どおりゆで、冷水に取って冷ます。
ツナ(缶)	80 g	
レタス	4 枚	②レタスは、食べやすい大きさにちぎる。冷凍コーンは解凍し、カットワカメは水で戻す。
ミニトマト	12個	
冷凍コーン	40 g	③器にパスタを盛り、その上に②、ツナ、ミニトマトを彩りよく飾る。
カットワカメ	4 g	
ゴマドレッシング	適量	④ゴマドレッシングをかける。



ヨーグルトのパフェ

材 料	4人分	作 り 方
ビスケット	30 g	①ビスケットは、大きめにくだく。スイカ、キウイ、モモは、1 cm角に切る。
スイカ	60 g	
キウイフルーツ	100 g	②ボウルに、スイカ、キウイ、モモを入れて混ぜ、トッピング用に少量取っておく。
モモ(缶詰)	60 g	
プレーンヨーグルト	150 g	③プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
砂糖(ヨーグルト用)	大さじ1	
ミントの葉	あれば	④グラスに、ビスケット、②、③の順に重ねて盛り付け、トッピング用のフルーツをのせる。あれば、ミントの葉を飾る。



具材は、おうちにあるものや季節の野菜を使ってアレンジしてね