



# バンビ通信 夏休み号

今学期もバンビ教室への積極的な御参加ありがとうございました。毎週の体重測定を行う中で、毎日の食事やおやつ・週末の活動量等、気付かれたこともあったかと思います。長いお休みは、どうしても生活リズムも崩れがちです。「早寝・早起き・朝御飯」にできるだけ取り組んでみてください。またお手伝いやお家の中でも出来る運動（ダンス動画を観ながら一緒に踊ってみましょう！）を生活に取り入れて、積極的に体を動かすようにしてみるのも良いかと思います。

また今年は栄養士による食事指導への申込みたくさんいただきました。御提出いただいた食事記録を基に個別に御返事をいたしますので、しばらくお待ちください。健康に気を付けて元気に楽しく夏休みをお過ごしください。

## 給食レシピの御紹介

### 〈大根とじゃこのサラダ〉 4人分

- ・大根・・・1/4本
- ・人参・・・1/4本
- ・きゅうり・・・1/3本
- ・ちりめんじゃこ・・・大さじ3+1/2

- ・醤油・・・小さじ1+1/2
- ・油・・・大さじ1/2
- ・ごま油・・・大さじ1/2
- ・酢・・・大さじ1弱
- ・塩・・・0.6g

#### 作り方

- ① 大根ときゅうりはせん切りにする。
- ② 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①とじゃこ、ドレッシングを合わせる。

※給食では大根ときゅうりは茹でてますが、御家庭ではお好みで生サラダとして作っていただいても良いかと思います。

### 〈和風ポテトサラダ〉 4人分 ☆マヨネーズを使わないので、ヘルシーです。

- ・じゃが芋・・・大1個
- ・人参・・・1/6本
- ・きゅうり・・・1/3本
- ・玉ねぎ・・・少々
- ・ハム・・・1枚～2枚
- ・醤油・・・小さじ2弱
- ・ごま油・・・小さじ1+1/2
- ・酢・・・小さじ1
- ・三温糖・・・小さじ1
- ・すりごま・・・小さじ1強
- ・刻みのり・・・適量

#### 作り方

- ① 人参はいちょう切り、きゅうりは小口切り、玉ねぎはスライス、ハムは短冊切りにする。
- ② 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ じゃが芋は茹でて熱いうちにマッシュする。
- ④ ドレッシングの半分と③を合わせておく。
- ⑤ 人参は軟らかく茹でるか、レンジで蒸す。きゅうりと玉ねぎは塩もみしてから水で洗う。
- ⑥ すべての残りの材料を混ぜ合わせる。

裏面に体重記録表があります。御活用ください。