

# 清瀬市立清瀬第二中学校 食育のとも

2021  
9月号

いよいよ2学期が始まります。

長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

行事の多い2学期。どの行事にもしっかり取り組むことができるよう、

早寝早起き朝ごはんを心掛け、毎日元気に過ごしましょう♪

清瀬市立清瀬第二中学校

校長 牧口 弘一

栄養士 鶴田 有里

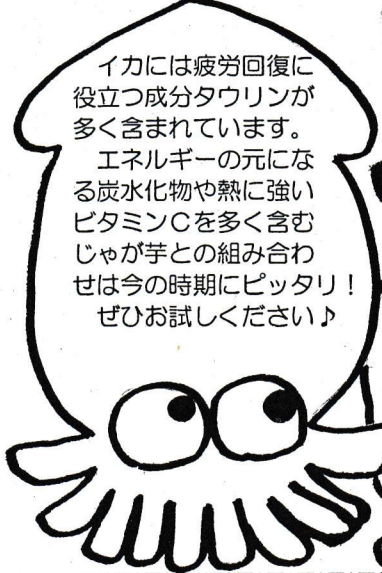
## 夏休み頑張りすぎました、あなた



などぜひ...  
疲れがたまっていますか？  
オススメレシピの  
紹介です!!

## 胃腸を元気に回復させるレシピ

いかとじゃが芋の甘唐揚げ



イカには疲労回復に役立つ成分タウリンが多く含まれています。  
エネルギーの元になる炭水化物や熱に強いビタミンCを多く含むじゃが芋との組み合わせは今の時期にピッタリ！ぜひお試しください♪

<1人分量>

- 短冊イカ 30g
- じゃが芋 40g (Sサイズ1個くらい) 厚めのイチョウ切
- タレ (しょうゆ・水 各小さじ1、砂糖小さじ1.5)

- ①タレの材料は合わせて加熱しておく。(焦がさないよう注意！)
- ②イカは片栗粉をまぶして揚げる。じゃが芋は素揚げする。  
\*②は多めの油で揚げ焼きにしてもOK。  
その場合、じゃが芋はレンジで加熱しておくとし短めに♪
- ③揚げたイカとじゃが芋にタレを絡めて出来上がり！

※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和3年度 5, 6月分)