

# ZENRYOKU<sub>2</sub>

練馬区立関中学校  
第2学年第3号  
令和2年5月12日

第2学年だより

臨時休校がさらに延長となり、皆さんに会えない日々が続いています。基本的な生活習慣に乱れがでていない人はいませんか。学校生活への準備としてだけでなく、免疫力をアップさせるためにも、栄養バランスの取れた食事や睡眠、適度な運動などに気を付けて生活してください。また皆さんの元気な顔が見られることを願っています。

中学2年生になった皆さんは、家で勉強をするだけでなく、きっと家事手伝いもしていることと思います。下の二つのレシピはとても簡単な調理ですので、ぜひ実践してみてください。

## ～今日からできる春の簡単レシピ～

### <免疫力アップ!! 簡単酢玉ねぎ>

#### 材料

新玉ねぎ 1個  
お酢 150ml  
(リンゴ酢などの果実酢もOK)  
塩 少々

今が旬!

新玉ねぎを薄くスライスし、塩でもみこみます。その後、ガラスの容器に酢を入れ冷蔵庫で保管します。サラダにはもちろん、魚や肉の付け合わせにも合います。納豆と一緒に食べるのもおすすめです。

### <野菜をもりもり食べよう! やみつきツナキャベツ>

#### 材料

春キャベツ 3分の1～半分  
ツナ缶 1缶  
☆コンソメ 小さじ1  
☆マヨネーズ 小さじ1  
☆ごま油 小さじ1

今が旬!

キャベツを千切りにし、ツナ缶と☆の調味料を合わせて耐熱皿にのせ、ラップします。電子レンジで700wで2～3分加熱したら完成です。酢玉ねぎとも相性抜群です!