



好き嫌いの多い子にオススメ!  
栄養いっぱい!  
お料理レシピ

きり ほし だい こん  
切干大根とひじきの  
マカロニサラダ

手順・作り方

材 料 (3人分)

マカロニ(乾)	55g
切干大根(乾)	10g
ひじき(乾)	3g
ソーセージ	30g
いんげん	20g
マヨネーズ	大さじ2と1/2
めんつゆ(3倍濃厚)	大さじ1

- 鍋に水を1リットルほど入れて沸騰させ、そこに切干大根を入れて3分ほどゆでる。ひじきを加えてさらに3分ほどゆでる。
- 1のお湯をすてて切干大根とひじきを軽く水洗いし水気をしぼる。切干大根は2cmほどの長さに切っておく。
- マカロニといんげんは柔らかくなるまでゆでておき水気を取っておく。いんげんは1cmほどの長さに切る。
- ソーセージは1cm幅に斜め切りにする。
- ボウルに2 3 4 を合わせてマヨネーズとめんつゆを加えて全体をまぜる。

エネルギー 190kcal



かん ぶつ  
“乾物”が嫌いなお子様向けのレシピです

乾物類はビタミン類・カルシウム・鉄分・食物繊維などが豊富に含まれています。乾物類の煮物が嫌いなお子様も、サラダにすることで無理なく美味しく食べていただけることでしょ。野菜やお肉などを加えて彩り良く仕上げてくださいね。

なぜ?

世の中は不思議でいっぱい  
雷はどうして“ゴロゴロ”なるの?

どうして?

“ゴロゴロ” 雷が鳴ると思わず耳をふさぎたくなりますよね。

子どもの頃「ゴロゴロは雷さまの太鼓の音なんだよ〜」って聞かされませんでしたか? もちろんこのゴロゴロは雷さまの太鼓の音ではありません(笑)

では、いったい何の音なのでしょう?

まず雷の正体をお話させていただきますが、実は雷の正体は“静電気”です。冬場セーターを脱いだ時、パチパチした経験があると思いますが、雷のしくみはそれと同じです。

ではどうしてお空で静電気が発生するのかというと、それは、積乱雲(入道雲)の中の氷の粒が激しく擦れ合ったりちぎれたりすることで発生しているのです。



また、“ゴロゴロという音は、この静電気(雷)のまわりの空気が動く音”です。静電気(雷)は空気をおしのけながら進んでいきますが、この時、静電気(雷)のまわりの空気が急にふくらんで激しく動くため大きな音が出るのです。

