

# 給食だより夏休み号&

栃木市マスコット  
キャラクター  
「とち介」



## 9月給食だより

梅雨明けとともに、待ちに待った夏休みが始まります。今年も暑い夏になると予想されています。体調を崩さないよう、イベントを楽しむときには全力で楽しみ、休むときにはしっかりと休息を取り、メリハリをつけた生活を心掛けましょう。長い休みを利用して、料理やおやつ作りなどに挑戦してみても楽しいかもしれませんね。素敵な思い出をたくさん作ってください！

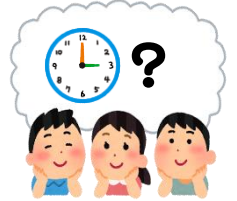
### おやつの取り方のポイント!!



夏休みは、家や外出先でおいしいおやつを食べる機会が増える人もいます。おやつは生活の中の楽しみや、空腹を満たす、1日の食事では足りない栄養素を補うといった役割を持っています。楽しんで健康によいおやつを選んでほしいと思います。

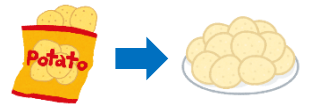
#### ①食べる時間を考えて

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながら「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。おやつは時間を決めて食べましょう。



#### ②食べる量を考えて

おやつは、1日200キロカロリーが目安とされています。市販の菓子などを選ぶ時は栄養成分表示を見てカロリーを確認してみましょう。また、お菓子は一袋全部食べるのではなく、お皿などに出して量を調節するのがおすすめです。



#### ③食べる組み合わせを考えて

おやつは何を食べるかを考えることも大切です。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを、積極的に選んでみましょう。メインのお菓子が甘いなら、飲み物は甘くないものを選ぶなど、組み合わせを考えてみましょう。



### ～夏休みに自分や家族の食事をつくってみよう～

夏休みに料理に挑戦してみませんか？ 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。旬のものや地域の食材を取り入れたり、食べる人の好みを考えるのもおすすめです！

朝ごはんにもピッタリ！ 「おにぎらず」 ※持ち歩くときは保冷剤と一緒に！

材料 ・好きな具材(そのまま食べられるハムやチーズなどがおすすめ) ・ごはん ・海苔

1. ラップの上に大きめの海苔を置く
2. 海苔の真ん中にご飯を置く
3. その上に好きな具材を並べる
4. 具を挟むようにごはんをのせ、下のラップごと海苔で包んで形を整える
6. ラップをはずして切る