

# 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

もうすぐ夏休みが始まります。プールやお祭りなどたくさんのイベントがまっています。たくさん遊んで、しっかり食べて、休息をとりながら、楽しく充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

今年も暑い日が続きます。夏休み中に、体力が著しく落ちてしまうことのないように、規則正しい生活を心掛けましょう！



### 夏休みも朝ごはんを食べましょう！



夏休みは、学校が休みになり、外出やイベントも増えることで、生活リズムが乱れやすくなります。朝ごはんを食べると、体温が上昇することで体のスイッチが入ります。また、朝ごはんを食べないとイライラしやすくなるなど、心の健康にも関係しているという調査結果もあります。(農林水産省 HP より)

#### ①まずは、主食から！



まずは、パンやおにぎりなどの主食から朝ごはんを食べる習慣をつけてみましょう！  
前の日のごはんをおにぎりにしておいて、冷凍すると解凍するだけで簡単に食べられます。  
食パンに具材をのせて、冷凍して焼くだけの、冷凍トーストを作っておくのもおすすめです！

#### ②習慣がついたら、次はバランスを考えて



朝ごはんを食べる習慣がついたら、次は主菜や副菜を組み合わせてみましょう。難しく考えず、主食に、ヨーグルトや野菜ジュースをつけるなど、簡単なところからチャレンジしてみましょう！赤・黄・緑の三色の栄養素も意識してみてください。

#### ③自分で朝ごはんをつくってみよう！



余裕があれば、早起きして自分で朝ごはんを作ってみましょう。ぜひ時間に余裕がある夏休みに、料理に挑戦してみましょう！混ぜて焼くだけのホットケーキなど、短い時間で作れる難しすぎない料理を考えるとよいと思います。また、料理は大人の人とケガに気をつけて行ってください。

#### ～夏休みを元気に過ごそう！健康な食生活チェックリスト～

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べた              | <input type="checkbox"/> おやつや量の量や内容に気をつけて食べた |
| <input type="checkbox"/> 冷たいアイスやお菓子を食べすぎしていない  | <input type="checkbox"/> 三食バランスよく食事をしている     |
| <input type="checkbox"/> こまめな水分補給をしている(甘い飲み物×) | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べている          |

