# 7月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」

栃木市立西方小学校
給食共同調理場

雨の日が続き、梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。じめっとした天気に気持ちも少し憂うつになりがちですが、子どもたちが楽しく登校できるように、おいしい給食提供に努めたいと思います。

湿度が高く食欲が落ちるこの時期は、夏バテをしやすい時期でもあります。7月はいよいよ待ちに待った夏休みも始まります！

元気に楽しい夏休みを送るためにも規則正しい生活をして体調管理に努めましょう。

## 夏休みも朝食をしっかりとりましょう




夏休み中も、毎日朝ごはんを食べることを心がけましょう！

朝ごはんを食べると、脳や体のスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が落ちてしまい、体もだるくなります。

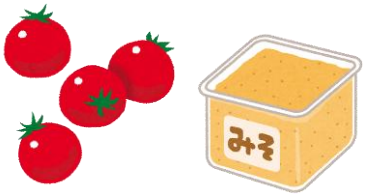
朝ごはんをしっかり食べて、朝のうちに宿題や自主学習をさっと終えることができれば、気持ちの良い1日のスタートを切ることができます。

食べる習慣がない人も、まずは一口。何か簡単なおにぎりやヨーグルトなどを食べることからはじめてみましょう！

## 夏野菜を食べよう！

夏野菜には、体の熱を冷ます栄養素や、疲労回復に効果のある栄養素が多く含まれています。

旬の夏野菜を食べて、暑い季節を元気に過ごしましょう！




### 簡単おすすめ料理！「プチトマトの味噌汁」

材料（1人分）

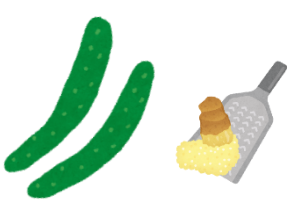
- プチトマト　3個（普通のトマトでもOK）
- 水　200ml
- 白だし　小さじ1～2
- 味噌　大さじ1弱

（味の濃さは好みで調整してください！）

1. プチトマトのヘタを取ってよく洗い、半分に切る。
2. 沸騰したお湯に白だしとトマトを入れる。
3. 1分くらい煮たら、味噌を加えて完成！

★アレンジで豆腐を入れたり、溶き卵を加えてさっと火を通してもおいしいです！

### 簡単おすすめ料理！「きゅうりのさっぱり浅漬け」



材料（1人分）

- きゅうり　1本
- 白だし　大さじ2
- 砂糖　小さじ1
- ごま油　小さじ1
- おろし生姜　小さじ1

（生姜はお好みで調節してください）

1. きゅうりを好きな大きさに切る。
2. 沸騰したお湯で1分半ゆでる。
3. ゆでたきゅうりを氷水でよく冷やして、キッチンペーパー等で水気をとる。
4. ジップロックなどの袋にきゅうりと調味料、生姜を入れ、よくもむ。
5. 冷蔵庫で一晩冷やして、完成！

★生姜の代わりに、七味唐辛子を少し入れてもピリ辛でおいしいです！