給食だより
７月号

令和　６年　７月　１日
富士市学校栄養士会作成

富士市の給食
WEB サイト

もうすぐ夏休みがはじまります。長い休みは、毎日の生活が不規則になりがちですが、朝、昼、夕の３回の食事をきちんととることで、生活のリズムが整います。健康で楽しい夏休みを過ごすために、日々の過ごし方に気を付けましょう。

夏休みを元気に過ごそう！

冷たい飲み物や食べ物に気を付けよう

冷たいもののとりすぎは、胃の働きが弱まり、食欲が低下します。冷たいものは、ほどほどにしましょう。

朝ごはんを食べよう

１日の始まりに朝ごはんを食べると、脳や身体機能をウォーミングアップさせます。朝ごはんを食べて１日元気に過ごしましょう。

夏野菜をたくさん食べよう

体に必要な栄養素を補い、水分もとれ、熱中症予防にもなります。みそ汁やスープなどに入れて、たくさんの野菜を食べましょう。

休み中も忘れずに牛乳を飲もう

牛乳は１日にコップで２杯を飲むと、成長期に必要なカルシウムが補えます。

起床・就寝時間を決めよう

体のリズムが乱れて、体調を崩さないように、起きる時間、寝る時間を決めて、生活しましょう。

【給食レシピ紹介】 *～夏の食事の一品にプラスしてみて下さい。元気レシピです～*

トマトと卵のスープ

【材料（４人分）】

炒め油	……	小さじ１
玉ねぎ	……	1/2 個
ベーコン	……	１枚
水	……	２カップ
ガラスープの素	…	小さじ1
酒	……	小さじ１
片栗粉	……	小さじ1
卵	……	２個
完熟トマト	……	１個
しょうゆ	……	大さじ2
塩	……	小さじ1/3
こしょう	……	適量
こまつな	……	30g

【野菜の切り方】
- ●玉ねぎは、薄切り(5mm くらい)
- ●ベーコンは、1cm 短冊
- ●トマトは湯むきをし、サイコロ角
- ●こまつなは、1.5cm 幅

【作り方】
①鍋に油を入れ、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
②水を加え、あくを取りながらしばらく煮る。
③ガラスープ、酒を加える。
④煮立ったら少量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、溶いた卵を入れる。
⑤トマトを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
⑥最後にこまつなを入れ、さっと煮てできあがり。