

# 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ください。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。