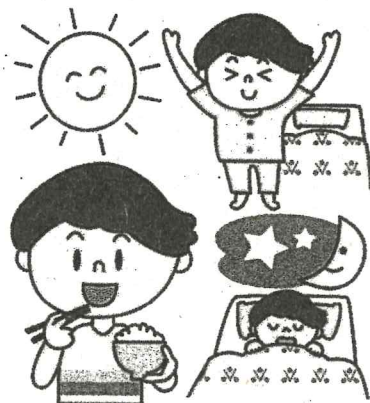


# 7・8月食育だより

高崎学校給食センター

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてみたり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夜の3回の食事をしっかりとることが大切です。



**夏休みの食生活**  
気をつけたいポイント

**な** んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や** さい(野菜)をしっかり食べよう

**す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み** んなで食事をする機会をつくろう

## 朝ごはんレシピ

### ◎ とうにゅうスープ

【1人分】

- ・豆乳：180ミリリットル
- ・ガラスープのもと：小さじ1
- ・塩：少々
- ・黒こしょう：少々
- ・ごま：小さじ2分の1
- ・こねぎ：1グラム

【作り方】

- ① マグカップにガラスープのもと、塩をいれ、豆乳をカップの3分の1くらいまでそそぐ。
- ② 電子レンジ500Wで20秒くらい温めて混ぜる。
- ③ さらに豆乳をカップの8分目までそそぎ、電子レンジ500Wで2分程度温める。
- ④ 温まったらかき混ぜて、黒こしょう、ごまを入れこねぎをのせる。

(引用：moguna)