

給食だより

令和7年夏休み号
宇都宮市立豊郷中学校

夏休みに入ると共に梅雨が明けて暑い夏がやってきました！

夏休みになり、本格的な暑さがやってきました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

特に、夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足や水分不足で体調不良になることもありますので、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

せっかくの夏休み！自分で朝ごはんを作ってみよう！

普段よりも朝の時間に余裕があるので、簡単な朝ごはんを自分で作ってみましょう。



パンなどの主食があれば、ハムやチーズなどをのせてハムチーズトーストになります。生でも食べられるレタスなどを追加してハムレタスサンドなどにもなります。ごはんの残りがあれば、梅干や塩こんぶなどでおにぎりを作ることができます。ごはんちゃんにラップをのせて握ると手軽に作れます。



みそ玉(※)を作っておくと、お湯を注ぐだけで簡単みそ汁ができます。

また、牛乳と豆乳 1:1 にコンソメを加え、電子レンジで温めると簡単豆乳ポタージュができます。

インターネットなどで簡単な朝ごはんを検索してみると、包丁や火を使わないレシピも紹介されているので、夏休み中にぜひいろいろ作ってみてください。

※みそ玉を作ってみよう！

みそ玉とは？

「みそ汁の素」のことです。食べる时候にお湯を注ぐだけで、簡単にみそ汁ができます。

ラップに約 10g のみそをのせ、だしの素と好みの具をのせ、ラップで包んで丸めるだけで出来上がりです。冷蔵保管なら1週間、冷凍保管なら1か月ほど保存が効きます。

みそ玉に合う具は、乾燥わかめ、麩、とろろ昆布、かつおぶし、ごま、みょうがなど。

にんじん、ごぼう、いも類などは、お湯を注ぐだけでは火が通らないため、不向きです。

