



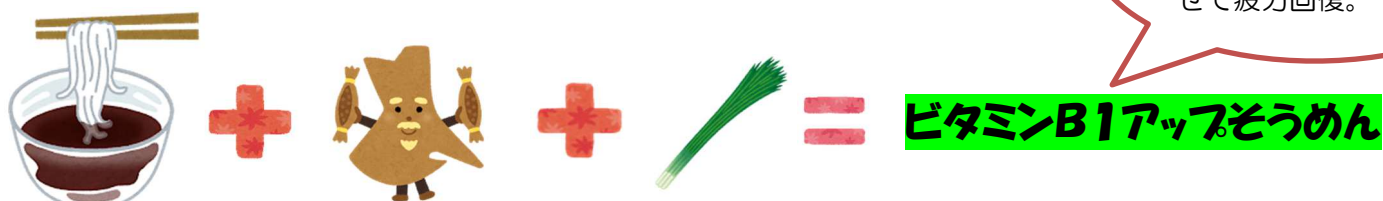
みなさんいよいよ夏休みです。
何をしようかあれこれ考えて、やりたいことがたくさんあることでしょう。
夏休みは時間がある分、頑張る日、ダラダラする日とありますよね。
とても大切なことです。メリハリをつけて思い思いに過ごしてください。
さて長期の休みとなれば、給食もしばらく休みです。
暑さで食欲が落ちることに加えて、食生活が乱れることもあります。
そこで中学生のみなさんにも自分でできる、夏の定番料理にひと工夫し、
食べやすく栄養もアップする食べ方をお知らせします。

学校での食育の取組や成長期真っ盛り
の子どもたちに役立つ
情報をお伝えしま
す。ご家庭での話題に
していただければ幸
いです。



中学生のみなさんにもできる！夏の食事のひと工夫

栄養が偏りがちなそうめんにと工夫



そうめん

納豆

小ねぎ

ビタミンB1と
アリシンの組み合わ
せて疲労回復。



そうめん

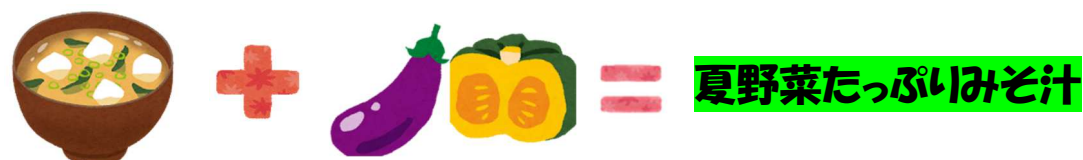
ツナ

しそ

トマト

しその風味で食欲が出ます。

いつものみそ汁にと工夫



みそ汁

なす・かぼちゃ

夏野菜たっぷりみそ汁

ビタミンA E Cで
免疫力も高めましょ
う店の冷凍コーナ
ーに並んでいる「なす、
かぼちゃ、おくら」な
ど入れてもいいです
ね。

冷ややっこにと工夫



とうふ

梅ぼし・ポン酢

クエン酸で疲労回復！冷ややっこ

酸味で
さっぱり食
べやすく。

かつおぶし・カニカマなど、袋から開けてすぐに食べることができるものを活用するととっても簡単です。

この夏取り入れてみてはいかがでしょうか？

