

# 10月

# 給食だより



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。「〇〇の秋」といえば、なにが思い浮かぶでしょうか。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…。いろいろな秋を楽しんでくださいね。元気よく充実した学校生活を送ることができるように、1日3食しっかり食べて十分な睡眠をとるようにしましょう。



## 朝ごはんを毎日ハッピーサイクル！



朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べましょう。

早起きをする。



朝ごはんをしっかり食べて、心と体が満たされる。



やる気が出て元気に登校できる



～ハッピーサイクル～

早寝の習慣で心と体をしっかり休ませて元気をチャージ。



夜食をひかえる

しっかり活動したのでおいしく給食が食べられる。



今日も完食！

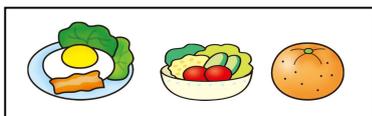
給食まで集中力と体力が持続する。



## いつもの朝ごはんにプラス一品

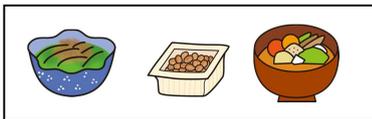
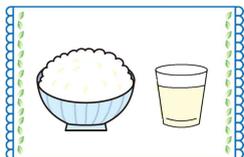


+



主菜・副菜を一品プラスしませんか

+



理想的な栄養バランスのいい朝ごはんは『主食+主菜+副菜+汁物』がそろった食事です。

でも、“そんなに食べられない人”は、何でもいからまずは何か食べることから始めましょう。いつも一品食べている人は、もう一品をプラスして！少しずつバランスアップしていきましょう。



\*材料\* (4人分)

- ・切干大根 20g
- ・小松菜 1/4わ
- ・にんじん 1/4本
- ・酢 小さじ2
- ・三温糖 小さじ2
- ・濃い口しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1

## はりはりづけ

かんたん給食メニュー

\*作り方\*

- 1 切干大根は洗って戻し、2センチ長さに切り、ゆでて冷ます。
- 2 小松菜はゆでて冷まし、2センチ長さに切る。
- 3 人参は細切りし、ゆでて冷ます。
- 4 調味料を混ぜ合わせ、野菜と和えて出来上がり。

\*切干大根などの乾物は買い置きができ、調理も簡単！朝ごはんにもぴったりの一品です。やや歯ごたえを残してゆでると、かみかみメニューになります。

