

# 10月 給食だより



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋はスポーツの秋ともいわれます。スポーツを楽しむためには、丈夫な体をつくるのが大切です。そのためにも1日3食、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

## 朝食を食べよう ~朝食ではじまる元気な1日~ ◇朝食で脳と体にスイッチオン!



朝食は、眠っていた体を活動モードに切り替え、1日を活動的に過ごすための大事なスイッチとしての役割があります。

### 脳が目覚める



脳にエネルギーを補給し、脳の働きを活発にします。

### 体温が上がる



寝ている間に下がった体温を上昇させ、活動モードにします。

### 胃腸が動く



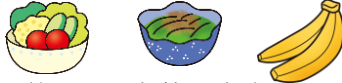
食べ物を食べると、眠っていた胃腸が動きだし、排便をうながします。

## ◇栄養バランスのよい朝食でスイッチオン!

栄養バランスのよい朝食をとることは、体力・集中力・学習能力にも、大きな影響があります。食欲がない人は、まずは何でもいいので「食べる」ことから始めましょう。

### 副菜・デザート

(野菜・果物など)



体の調子を整えます。排便をうながします。

主食・主菜・副菜  
・汁物(飲み物)を  
そろえましょう。

### 主菜 (卵・肉・魚など)



体をつくります。体温を上昇させ活動モードにします。

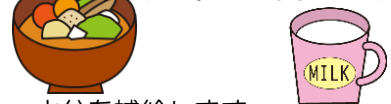
### 主食 (ごはん・パンなど)



脳と体のエネルギー源になり、集中力が高まります。

### 汁物・飲み物

(みそ汁・牛乳など)



水分を補給します。足りない栄養素を補います。



## スイートポテトサラダ

旬の食材  
給食メニュー  
レシピ紹介



### \*材料\* 【4人分】

- ・さつまいも 中1本
- ・たまねぎ 1/8個
- ・きゅうり 1/2本
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩こしょう 少々

### \*作り方\*

- ① さつまいもは、きれいに洗って1.5センチほどの角切りにし、水につけておく。
- ② たまねぎはうすくスライス、きゅうりは小口切りにして、塩少々をふっておく。
- ③ さつまいもの水気をきって耐熱皿にいれてラップをし、電子レンジでやわらかくする。やわらかくなったら冷ましておく。
- ④ ②のたまねぎ、きゅうりの水気をかるくしぼり、③のさつまいもと混ぜる。
- ⑤ プレーンヨーグルトとマヨネーズを混ぜあわせたもので和える。塩こしょうで味をととのえてできあがり。

★マヨネーズにヨーグルトを加えることで、カロリーダウンができます♪