



10月 給食だより

担当 出縄(苗もんもん)

朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになり、いよいよ食欲の秋がやってきました。
きのこ類や栗、柿、さつまいもなど子どもたちの好きな味覚がいっぱい！
給食でもたくさん食べてほしいと思います。



朝食をとるとこんないいことがあるよ



① 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、1日をすっきり元気にスタートできます。ところが、朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま…。
しっかり朝食をとり、健康な体づくりをしましょう！



② 体温を上げる

ヒトの体温は寝ているあいだ低下しているため、朝食をとることで栄養がいきわたり、体温があがります。すると体の調子良くなり、元気に活動できます。だるい、眠い、集中力が続かないなどの体調不良を解決してくれる役割も！

③ 排便のリズムがつく

朝は最も便意を感じやすく、朝食をとることによって腸が刺激され、朝の排便リズムが定着します。朝食は、便秘解消にはとても効果的なので、この絶好のタイミングを逃さないように朝ごはんを食べる癖をつけていきましょう！



朝食にオススメの食材



お米： **デンプン**が含まれているため、脳を活性化させる。

時間をかけて消化・吸収されるので、腹持ちも良い。

卵： 良質な**たんぱく質**が含まれているため、長時間体内でエネルギーを放出してくれる。

果物： **ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**など1日に必要な栄養素を多く含んでいる。

特にエネルギー源が多いバナナやビタミンCが豊富なグレープフルーツは、皮をむけばすぐに食べられるのでオススメ。たんぱく質を含むヨーグルトなどの乳製品と一緒に食べると腹持ちが良くなる。



忙しい朝に！簡単&時短レシピ



「電子レンジでつくるスパニッシュオムレツ」

(材料2人分)

枝豆(冷凍) 20粒位
ハム 2枚
スライスチーズ 1~2枚
卵 3つ
牛乳 大さじ2
塩・胡椒 少々

(作り方)

- ①耐熱皿に卵と牛乳を溶き、塩・胡椒をし、混ぜる。
- ②①の中にハムと枝豆とチーズを入れ、ふんわりとラップをして500W5分弱電子レンジで加熱。**※焦げないように調整して下さい。**
- ③竹串を刺して何もついてこなければ3分間蒸らし、粗熱がとれたら出来上がり。お好みでケチャップをつける。

★残ったおかずを入れても良いです！

