

# 給食だより



さわやかな秋、勉強にスポーツにとてもよい季節となりました。

旬の野菜や果物もたくさん出回り、暑さからも解放されて、何を食べても美味しい時期でもあります。大いに体を動かし秋を楽しむとともに、バランスのとれた食事で毎日を元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標

運動と栄養について考えてみましょう

丈夫で健康な体をつくるためには、適度な運動を行い、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。1日3食、バランスよく食べましょう。

また、鉄分・カルシウム・ビタミン類は不足しがちな栄養素です。これらが不足すると、貧血の原因になったり、疲労の回復を遅らせたり、せっかくとったエネルギーが上手に利用されないことがあります。野菜、果物、乳製品、海藻などを意識して食べましょう。

## 塩竈市学校給食栄養士会コラム



### めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。

今回は、朝ごはんにぴったりな、簡単に作れるレシピをご紹介します♪

- キャベツとツナマヨのトースト
- バナナのヨーグルト和え

#### <材料>(1人分)

バナナ:半分  
ヨーグルト:100g, はちみつ:大さじ1

#### <作り方>

- ①バナナをキッチンバサミで、適当な大きさにカットする。
- ②ヨーグルトを加え、スプーンでかきまぜる。
- ③はちみつをかける。



#### <材料>(1人分)

食パン:1枚, スライスチーズ:1枚,  
ホールコーン:15g, ツナ:30g,  
せんぎりキャベツ:50g  
マヨネーズ:20g, 塩こしょう:少々

#### <作り方>

- ①食パンの上に、スライスチーズをのせる。
- ②コーン・キャベツの順にのせる。
- ③ツナとマヨネーズをまぜて、上にのせる。
- ④塩こしょうして、トースターで焼く。

