

# 10月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。

## ★心掛けましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。

### 主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

### 主菜

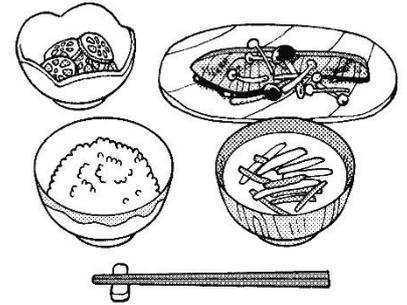
魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

### 副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

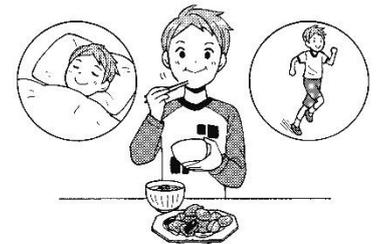
### 汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。



## ★免疫力を高めよう！

細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それらを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「栄養バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心掛けましょう。



## ★10月10日は目の愛護デー

緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。



## やってみようノーメディア



食事の時はメディアはお休み

## 緑黄色野菜のにんじんを使ってデザートを作ってみよう

にんじんゼリー（90ccゼリーカップ4個分）

《材料》

- にんじん … 45g
- みかんジュース … 90ml
- 粉寒天 … 2g
- 水 … 200ml
- 砂糖 … 30g

《作り方》

- ① にんじんをすりおろす。
- ② 粉寒天は水でふやかす。
- ③ ①②とみかんジュース・砂糖と一緒にして火にかき、煮立たせ粉寒天を溶かす。
- ④ ③の粗熱をとり、カップに入れ冷やし固める。

\* 10月5日（月）は給食費の引き落とし日です \*

（1・2年 5,300円、3・4年 5,500円、5・6年 5,800円）