



9月の 給食だよ

まだセミの鳴き声が出て暑さも厳しいですが、夏は楽しい思い出作りができましたか？夏が終わると、食欲の秋がやってきます！秋はいろいろな食材が旬を迎えますね。

きのこ、魚、イモ類など…美味しい食材がいっぱいです(*^_^*)この夏に、なんとなく食欲が落ちてしまった子は、食欲を取り戻しましょう！まだ残暑が厳しいようなので、早寝・早起きをしっかりと、



年間食育テーマ…きちんと食べよう朝ごはん！

今月の食育テーマ 夏の疲れからリズムを取り戻そう！

生活の乱れは健康に悪影響を及ぼします。遅寝遅起きの習慣はついていませんか？
朝の生活の乱れからリズムを取り戻しましょう！

①まずは早起き

早寝早起きを心がけましょう。早寝をすると朝はすっきり起きられます。



②光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚め



③朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。できればしっかり食べてほしいですが食欲がなけ



【材料】

- さつまいも 250g
- コーン 100g
- にんじん 80g
- ★マヨネーズ 45g
- ★カレー粉 1g
- ★塩 1g

★さつまいもと野菜のコロコロサラダ★

【作り方】

- ①さつまいも、にんじんは、1cm角に切って茹で、冷やす。
コーンは水気を切っておく。
- ②野菜をボウルに入れて、★で和える。
お好みで他の野菜を加えても◎

