



給食だより



長く続いた夏日から一転、急激に寒くなってきましたね。急な気温の変化に身体が悲鳴をあげないように、栄養バランスのとれた食事をしっかり食べて、風邪をひかない「元気なカラダづくり」をしていきましょう。

秋の味覚でカラダづくり

「スポーツの秋」「読書の秋」…そして「味覚の秋」ですね。秋には夏にたくさんの栄養を蓄えた食材が旬を迎えます。秋の味覚を楽しみながら、バランスの良い食事で冬に向けて基礎体力をつけましょう。

「さつまいも」ってすごい！

秋の味覚の代表格である「さつまいも」は、準完全食品と言われるほど「健康」に効果的な食材でもあります。食事やおやつに取り入れて、おいしく楽しく、そして健康的に食べたいですね。



おなかの調子を整えてくれる食物繊維

さつまいもには水に溶ける水溶性食物繊維と水には溶けない不溶性食物繊維が含まれます。水に溶ける食物繊維は余剰な糖質や脂質をキャッチし、水に溶けない食物繊維はそれを排出してくれます。さつまいもは両方の食物繊維が含まれていますので、ほどよく食べることで便秘解消にも効果的です。特に食物繊維を意識して食べたい方は、干し芋や皮付の焼き芋を食べるのがおすすめです！



脳のエネルギー源を作り出すのに欠かせないビタミンB1

ビタミンB1は脳のエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変換するときに欠かせない栄養素です。ビタミンB1が不足すると疲労感や食欲の低下を引き起こし、ストレスを感じやすくなってしまいます。さつまいもはそんなビタミンB1が豊富に含まれる食材です！

季節の変わり目など、体調が変わりイライラやストレスを感じやすいときには、さつまいもを食べて、脳に栄養をしっかり補給しましょう。

ナトリウムを体の外に排出してくれるカリウム

さつまいもに含まれるカリウムはごはんの約1.8倍含まれています。このカリウムとは余剰なナトリウム（塩分）を体外に排出してくれます。塩分の摂りすぎが気になる方は、さつまいもを食べましょう。ひじきやわかめなどの海藻類、切干大根、ほうれん草や小松菜などもカリウムを多く含みます。

かんたんおやつレシピ



【さつまいもチップス】

《ざいりょう》
3～4人分

さつまいも	1本
揚げ油	適量
食塩	少々

《つくりかた》

- ①さつまいもをよく洗い、スライスする。
- ②スライスしたさつまいもを10分程度水に浸す。
- ③水気を切り、キッチンペーパー等で水をふき取る。
- ④揚げ油を170℃に熱し、さつまいもを入れてカリっとするまで揚げる。
- ⑤しっかりと油をきり、食塩をまぶす。

