



まだまだ残暑が厳しい日もありますが、野山からとんぼや秋の虫たちの鳴き声が聞こえてきます。体調を崩しやすい季節の変わり目、おいしいものをたくさん食べて規則正しい生活を送りましょう。

### 秋野菜を食べて残暑を乗り切ろう

秋の野菜には優れた点が様々あります。

#### ①免疫力向上

秋の野菜には免疫力の向上が期待できる栄養素が含まれており、風邪の予防などが期待できます。なかでも、いも類の秋野菜に含まれているでんぷんは、熱に弱いビタミンCをコーティングしてくれるので加熱しても栄養素が壊れにくいという特徴があります。

#### ②疲労回復

疲労を回復するためにはビタミンB1や鉄分を摂取することが大切です。そして、秋の野菜にはこの2つの栄養素が豊富に含まれています。



#### ③体力づくり

秋野菜は栄養価が高く、体調を整えるのに最適です。冬に備えてエネルギーを蓄え、体力をつけましょう。

秋野菜にはさまざまな種類があります(さつまいも・かぼちゃ・れんこん・里芋・ごぼう・きのこなど)。お料理に1品付け加えるのもいいですね。



### 給食紹介

ロコモコ丼・野菜スープ  
ココロサラダ・オレンジ



うどん・小女子かき揚げ・すいか  
さつまいも天ぷら・トマトサラダ



ハッシュドポーク・ロールパン  
チーズはんぺんフライ・スイカ  
ミックスキャベツ



### おやつ紹介

パイナップルパン  
オシャレな感じに  
出来ました♪



メロンパン  
星のクッキー生地が  
ポイントです!



他にも色々な種類のパンがあり、  
子どもたちに大人気です!