

きゅうしょくだより

2018.09.01.

まだまだ暑い日が続いていますが、スーパーに並び食べ物や、空の雲などから少しづつ秋を感じるようになりました。今年は今までに日に暑い日が連日続きましたね。中には夏バテをした人もいられるかもしれません。暑さで疲れた体のままでは秋に体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を整えて秋の残暑も元気に過ごしましょう。

☆食事をしっかりとろう☆

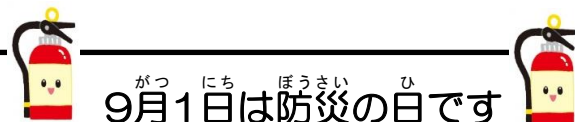
夏バテによって食欲が落ちて食事の回数が減ってしまうと、さらに症状を悪化させてしまいます。食事の時間を決めて1日3食の食事をとりましょう。お菓子やジュースなどの甘いおやつは食欲がなくなる原因にもなります。ごはんをしっかりと食べてからおやつを食べるなど工夫が大切です。保育園では

あさおやつ 9:10~
おひる 11:10~
おやつ 15:10~

と時間を決めていきます。参考にしてみてくださいね◎

☆睡眠をしっかりとろう☆

暑い夏の季節は1年の中で体や脳に強いダメージを与えます。たっぷりと寝て疲れを取り、体力の回復をさせましょう。寝る前にスマートフォンなどを見て過ごす方も多いと思いますが、寝る前に電子機器を見ていると脳に強い刺激を与えてしまい睡眠に影響がでるそうです。寝る前は電子機器から離れゆったりとすごしてみませんか？



9月1日は防災の日です

今年も地震や台風に関するニュースをたくさん耳にしました。災害はいつ・どこで起きるかわかりません。だからこそ普段から家にも非常食などの準備が必要です。食事が摂れないことは子どもに大きな負担となります。荷物に普段から食べ慣れているお菓子も一緒に用意しておくとうれしいです。そして食べ物や水だけでなく、食べる時のシュミレーションもしてみましょ。紙皿で食べられるかな？食器なども洗えないことを考えてラップを敷こうかな？など。いろいろと考えて想像をし、準備することが大切です。1年に1度、防災のことを家族で考えてみましょう。非常用の食品や水の賞味期限の点検もこの機会に行ってみてください。



《ごへいもち》

レシピは4人分です

ごはん	300g (2合)
砂糖	15g
味噌	8g
しょう油	4g
みりん	3g
あぶら油	4g

- ①お米を洗い炊飯する
- ②炊けたご飯をつぶしながら小判型に成形する
- ③油以外の調味料をすべてボールに入れて混ぜる
- ④フライパンに油を入れて小判型にしたごはんを焼く
- ⑤両面焼けたらボールで混ぜた調味料をスプーンなどを使い、かけながら焼く
(焦げない様に弱火などにしてください)



今が旬の食材



さんま きのこ類
なし さつまいも
ぶどう りんご



【中秋の名月】

のおはなし。

旧暦の中で毎月15日の夜を十五夜といいます。中秋の名月(旧暦8月15日)は1年の中でも一番きれいなお月様だと言われています。夜、満月を眺める秋のすてきな行事ですが、秋の収穫の豊作を願う意味もあります。今年の中秋の名月は9月24日(月)です。日本ではお月見団子を飾りますが、保育園では9月20日(木)に子どもたちと韓国・朝鮮のおもちを餅を作っておやつで食べます。9月24日の夜、きれいなお月様が見れたらすてきですね♡

☆ 9がつ めにゅー ☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1 ごはん はっしゅどぼーく さつまいもさらだ おれんじ ぎゅうにゅう ほしたべよ かりんとう
3	4	5	6	7	8
ごはん にくじゃが ひじきのなむる あきのなめこじる ばなな ぎゅうにゅう だいがくかぼちゃ	ざっこくまい あきやさいかれー ごぼうさらだ おれんじ ぎゅうにゅう りんごぜりー	しよくぼん きのこのきつしゅ ふれんちさらだ とうにゅうこーんすーぶ なし ぎゅうにゅう こへいもち	ごはん むきがれいのほいるやき すびなちさらだ みそしる(きぬどうふ・わかめ) ぶどう ぎゅうにゅう ばたーくつきー あんぱんまんせんべい	*にじいろめにゅー* なつまつり	しよくいんけんしゅうのため きゅしよくがありません おべんとうを もってきてください
10	11	12	13	14	15
むぎごはん なまあげのきのこあんかけ おひたし みそしる(ねぎ・さつまいも) ばなな ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじえ	しょうゆらーめん ぼーくそてー おひたし ばなな とうにゅう ちーずけーき くらうかー	げんまいごはん ちくわのいそべあげ ちくぜんに わかめすーぶ なし ぎゅうにゅう ひじきくつきー	ばたーろーる まかろにぐらたん しおゆでぶろっこりー こんそめじゅりあん ぶどう ぎゅうにゅう まめおこわ	*にじいろめにゅー* おきなわ	ごはん とりにくのとまとに まかろにさらだ やさいすーぶ おれんじ ぎゅうにゅう のりせんべい おーるれーずん
17	18	19	20	21	22
おやすみ	ごはん びかんでてぼじょ (ほりびあのとりにくのまとに) ごぼうさらだ おれんじ ぎゅうにゅう りんごぜりー	しよくぼん きのこのきつしゅ ふれんちさらだ とうにゅうこーんすーぶ なし ぎゅうにゅう こへいもち	ごはん むきがれいのほいるやき すびなちさらだ みそしる(きぬどうふ・わかめ) ぶどう ぎゅうにゅう そんびょん	ごはん ればーのかおりあげ なむる すましじる(ふ・えのきだけ) なし ぎゅうにゅう くずもち	ごはん はっしゅどぼーく さつまいもさらだ おれんじ ぎゅうにゅう ほしたべよ かりんとう
24	25	26	27	28	29
おやすみ	しょうゆらーめん ぼーくそてー おひたし ばなな とうにゅう ちーずけーき くらうかー	げんまいごはん ちくわのいそべあげ ちくぜんに わかめすーぶ なし ぎゅうにゅう ひじきくつきー	ばたーろーる まかろにぐらたん しおゆでぶろっこりー こんそめじゅりあん ぶどう ぎゅうにゅう まめおこわ	*にじいろめにゅー* ふいりぴん	ごはん とりにくのとまとに まかろにさらだ やさいすーぶ おれんじ ぎゅうにゅう のりせんべい おーるれーずん

☆ 9がつ めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ぶたにくのうすくずに きざみ さつまいもさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はっしゅどぼーく きざみ さつまいものさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう ほしたべよ かりんとう
3	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる にくじゃが きざみ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる にくじゃが きざみ ひじきのなむる きざみ ばなな	ぎゅうにゅう だいがくかほちゃ
4	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん くりーむしちゅー(ぶたもも) にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 4:あきやさいかれー 18:ぴかんでてぼじよ ごぼうさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
5	すい	ばんがゆ やさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうすーぶ ふわふわおむれつ ふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ きのこのきっしゅ きざみ ふれんちさらだ きざみ なし	ぎゅうにゅう ごへいもち
6	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのやわらかに ほぐし ほうれんそうのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに きざみ ほうれんそうのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる むきがれのほいるやき きざみ すびなちさらだ きざみ ぶどう	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい ばたーくつきー
20	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのやわらかに ほぐし ほうれんそうのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに きざみ ほうれんそうのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる むきがれのほいるやき きざみ すびなちさらだ きざみ ぶどう	ぎゅうにゅう そんぴょん
10	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのやわらかに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なまあげのきのこあんかけ きざみ おひたし きざみ ばなな	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじゅ
11	か	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに おひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょうゆらーめん きざみ ぼーくそてー きざみ おひたし きざみ ばなな	とうにゅう ちーすけーき
12	すい	ごはん うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	つぶしがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ふのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ ちくわのいそべあげ きざみ ちくぜんに きざみ なし	ぎゅうにゅう ひじきくつきー
13	もく	ばんがゆ やさいすーぶ さつまいものペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーぶ くりーむに きざみ ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる こんそめじゅりあん まかろにぐらたん きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ ぶどう	ぎゅうにゅう まめおこわ
21	きん	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりればーのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりればーのうすくずに きざみ ほうれんそう・にんじんのなむる きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる ればーのかおりあげ きざみ なむる きざみ なし	ぎゅうにゅう くずもち
15	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに にんじん・きゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ とりにくのとまるとに きざみ まかろにさらだ きざみ おれんじ	とうにゅう おーるれーすん のりせんべい
7	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
14	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
28	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	