

きゅうしょくだより

19.09.01.

夏バテをしていませんか？

まだまだ暑い日が続いていますが、スーパーに並ぶ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。今年の夏もとても暑く夏バテをした方もいるかと思います。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、これからの残暑が残る季節も元気に過ごしていきましょう。

☆1日3食 バランスよく食べましょう

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、さらに夏バテを悪化させてしまいます。食事の時間を決めて1日3食の食事を取りましょう。

また、お菓子・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 お昼ごはん ・乳児クラス 11時ごろ～ ・幼児クラス 11時30分ごろ～
おやつ 15時15分ごろ～と時間を決めています。参考にしてみてくださいね。

☆睡眠をしっかりととりましょう

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とり 体力回復をさせましょう。

寝る前に電子機器（PC・TV・スマホなど）を見ていると脳に強い刺激を与えてしまい、睡眠に影響がでます。寝る前は電子機器から離れてゆったり過ごしてみませんか？



9月1日は防災の日です

毎年、地震や台風に関するニュースをたくさん耳にします。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そうです。

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う。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ね。



《さつま芋のサラダ》

さつま芋	200g
人参	15g
きゅうり	2g
マヨネーズ	150cc
塩	0.5g
こしょう	適量

＊りんごや干しぶどうを入れたり、マヨネーズに

プレーンヨーグルトを加えてもおいしいですよ。試してみてくださいね😊

①さつま芋は2cm位の角切りにして水に

さらしてから、茹でる。

②きゅうり角切り、人参はいちょう切りにして茹でる。

③水気を切り冷ました①・②をマヨネーズ塩・こしょうで和える。

【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

1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、

秋の収穫の豊作を願う意味もあります。

中国では 「中秋節」

韓国朝鮮では 「秋夕」 です。

保育園では9月13日（金）に子どもたちと

韓国・朝鮮のおもち **송편** をおやつで食べます。

9月13日の夜、きれいなお月様が見られたらいいですね♡



今が旬の食材



さんま



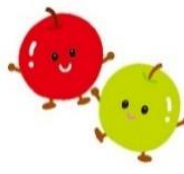
さつま芋

梨

ぶどう

きのこ類

りんご



☆ 9がつ りにゅうしょく めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～) き しょき げつ		もぐもぐ期(中期～7・8か月～) き ちゅうき げつ		かみかみ期(後期～9・10・11か月～) き こうき げつ		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～) き かんりょうき げつ	
		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	ちゅうしょく	3じのおやつ
2	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 にくだんごのうすくずに にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる おからはんぱーぐ きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう おーるれーずん ゆきのやど
3	か	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 とうにゅうしちゅー 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 あきやさいかれー きざみ ごぼうさらだ きざみ なし	ぎゅうにゅう りんごぜりー
4	すい	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに 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 すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん かきたまじる さけのほいるやき きざみ ひじきのいりに きざみ りんご	ぎゅうにゅう すていっくばん
5	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと 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 こうやどうふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる さつまいもすーぶ ふわふわおむれつ しょうゆふれんち きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる さつまいもすーぶ おむれつのみーとそーすがけ きざみ しょうゆふれんち きざみ	ぎゅうにゅう まめおこわ
7	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし さつまいもさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さばのみそに きざみ さつまいもさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ぶどうばん
9	げつ	つぶしがゆ 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	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 ほぐし 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 はっしゅどぼーく きざみ まかるにさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう げんじばい のりせんべい
10	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと 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 きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とんかつ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ なし	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじえ
11	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと 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 こうやどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに 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	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ じゃがいものかんとりーに きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	ぎゅうにゅう ごへいもち
12	もく	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) 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	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 つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	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 ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ちゃじゃんみょん きざみ おいきむち きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと いりこ
13	きん	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに 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 しろみざかなのうすくずに ほぐし 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 やきざかな (さんま) きざみ うのはなのいりに きざみ なし	ぎゅうにゅう そんぴょん
24	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ なし	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじえ
6	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☆	
20	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☆	
27	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☆	



げつ	か	すい	もく	きん	ど
2	3	4	5	6	7
ごはん おからはんばーぐ きりぼしだいこんのさらだ みそしる(あぶらあげ・こまつな)	ざっこくまい ぶたにくのあきやさいかれー ごぼうさらだ なし	げんまいごはん さけのほいるやき ひじきのにもの かきたまじる りんご	ばたーろーる みーとおむれつ しょうゆふれんちさらだ さつまいもすーぶ	＊にじいろめにゅー＊ おきにいり	ごはん さばのみそに さつまいもさらだ みそしる(とうふ・ほうれんそう) おれんじ
ぎゅうにゅう おーるれーずん ゆきのやど	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう すていっくばん	ぎゅうにゅう まめおこわ		ぎゅうにゅう ぶどうばん
9	10	11	12	13	14
ごはん はっしゅどぼーく まかろにさらだ おれんじ	ごはん とんかつ ぼいるきやべつ みそしる(たまねぎ・わかめ) なし	しょくばん じゃがいものかんとりーに ゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ	ちゃじゃんみよん (かんこくちょうせんのじゃーじゃーめん) おいきむち おれんじ	ごはん やきざかな(さんま) うのはなのいりに みそしる(なまああげ・ほうれんそう) なし	しょくいんけんしゅうのため きゅうしゅくは ありません おべんとうを もってきてください
ぎゅうにゅう げんじばい のりせんべい	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじえ	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと いりこ	ぎゅうにゅう そんびよん	
16	17	18	19	20	21
お や す み	ざっこくまい とりにくのあきやさいかれー ごぼうさらだ なし	げんまいごはん さけのほいるやき ひじきのにもの かきたまじる りんご	ばたーろーる みーとおむれつ しょうゆふれんちさらだ さつまいもすーぶ	＊にじいろめにゅー＊ ちゅうごく	ごはん さばのみそに さつまいもさらだ みそしる(とうふ・ほうれんそう) おれんじ
	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう すていっくばん	ぎゅうにゅう まめおこわ		ぎゅうにゅう ぶどうばん
23	24	25	26	27	28
お や す み	ごはん ればーのたつたあげ ぼいるきやべつ みそしる(たまねぎ・わかめ) なし	しょくばん じゃがいものかんとりーに ゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ	ちゃじゃんみよん (かんこくちょうせんのじゃーじゃーめん) おいきむち おれんじ	＊にじいろめにゅー＊ ふいりぴん	ごはん はっしゅどぼーく まかろにさらだ おれんじ
	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじえ	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと いりこ		ぎゅうにゅう げんじばい のりせんべい
30					
ごはん おからはんばーぐ きりぼしだいこんのさらだ みそしる(あぶらあげ・こまつな)					
ぎゅうにゅう おーるれずん ゆきのやど					