



2023.09.01

まだ暑い夏☀️ 夏バテ 気をつけましょう♪

- 体がだるい・疲れがとれない
- 食欲がなくなる・便秘や下痢になる
- 顔や足にむくみがある

・・・夏バテの症状でいませんか？

☆☆☆ 夏バテにならないために、元気に過ごす ☆☆☆

★ 生活リズムを整える

朝起きる時間を決めましょう。

前の日に遅く寝ても、朝決めた時間に起きる事でリズムを整えやすくなります。

★ ぐっすり寝る

エアコンや扇風機を上手に使いながら寝やすい部屋にします。

室温26～28℃ 湿度50～60% 寝汗をかかないくらいがぐっすり寝れます。

★ 1日3食 ごはんをしっかり食べる

食欲がないときには、温かい味噌汁・スープを食べましょう。

冷たい料理やさっぱりした料理が食べたくなりますが…

お腹の中を温めてくれる味噌汁やスープを食べるように気をつけましょう



9月1日は、『防災の日』です。

台風・大雨・地震などの災害は、いつどこで起きるかわかりません。

大きな災害が起こると…

電気や水道・ガスが止まることがあります。
買い物に行くことができなくなったり、店に品物がこなくなったりすることがあります。

☆☆☆ 災害が起こる前に準備しておくこと ☆☆☆

- 電気が止まった時のために ●水道が止まった時のために ●ガスが止まった時のために
- 電池などでうごく ラジオや懐中電灯
- 水 1日に1人で2ℓ必要です
- 料理をしなくても 食べることができる物



☆☆☆ 子どものために 準備しておく物 ☆☆☆

紙おむつ

粉ミルク

おかし

じゅーす



☆☆☆ 準備しておく物 便利な物 ☆☆☆

カセットコンロ うえっとていっしゅ フリーズドライのみそ汁やスープ



大きな災害が起こった時に、国や市から食べ物をもらえるまで3日かかる事があります

少なくとも3日間の食べ物と水は準備しておきます。

家族と何を準備するのかを相談して、必要な物を準備しておきましょう。

★ 9がつ りにゅうしょく めにゅー ★

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1 15 29	きん	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすに ほぐし にんじんの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とり ささみの うすくすに もやしと きゅうりの なむる とりがらすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 삼계탕(さむげたん) (かんこく・ちょうせんのとりすーぶ) もやしと きゅうりの なむる なし	ぎゅうにゅう 약밥(やっぱぶ)
2 16 30	ど	つぶしがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふの うすくすに さつまいもの やわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ふの うすくすに さつまいもの れもんに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん まーぼーあつあげ さつまいもの れもんに かきたまじる おれんじ	ぎゅうにゅう かすてら
4	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすに ほぐし きゃべつの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とり ささみの うすくすに はわいあんさらだ とりがらすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Picante de pollo(ぴかんでてほしょ) (ほりひあのとりにくのすばいすまととこみ) はわいあんさらだ ばなな	じょあ ぐれーぶぜりー りっつ
5 19	か	つぶしがゆ しろみざかなの うすくすに にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなの うすくすに ほぐし にんじんの やわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなの うすくすに にんじんの ふくめに みそしる (とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さけの もみじやき ひじきの いりに みそしる (とうふ・なめこ・ねぎ) おれんじ	りんごじゅーす びすこ せんべい
6 20	すい	ばんがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふの うすくすに にんじんの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん とうふのみーとろーふ あーしゅじょー (いらんのおしむぎの やさいすーぶ) みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうふのみーとろーふ あーしゅじょー (いらんのおしむぎの やさいすーぶ) なし	とうにゅう やきおにぎり
7 21	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと とまととたまねぎのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふの うすくすに とまととたまねぎの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふの うすくすに しーざーさらだ やさいしる みるく 80	みるく 200 おかし	ちぎん おむらいす しーざーさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう ふかしいも
8	きん	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすに ほぐし きゃべつの やわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とり ささみの うすくすに すばけていーさらだ みそしる (にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくの そーすに すばけていーさらだ みそしる (にんじん・もやし) なし	ぎゅうにゅう きなこおはぎ
11 25	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみの うすくすに ほぐし きゃべつの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とり ささみの しちゅー ふれんちさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくかれー ふれんちさらだ ばなな	ぎゅうにゅう かすたーど さんどばん
12 26	か	ばんがゆ きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふの うすくすに じゃがいもの やわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ちりこんかーん じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすかけ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ちりこんかーん じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすかけ おれんじ	むぎちゃ いなりすし
13 27	すい	うどんのペーすと こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	うどんの やわらかに こうやどうふの うすくすに ぶろっこりーの やわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん こうやどうふの うすくすに ゆでぶろっこりー・にんじん みるく 80	みるく 200 おかし	Tallarines Blanc (たじやりねすぶらんこ) (ペーのちーすとくりーむのすばけていー) ゆでぶろっこりー・にんじん なし	とうにゅう ひよこまめの ひらふ
14 28	もく	つぶしがゆ しろみざかなの うすくすに にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなの うすくすに ほぐし にんじんの やわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなの うすくすに さといもの ふくめに みそしる (なす) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん いわしの かばやき さといもの ふくめに みそしる (なす・あぶらあげ) おれんじ	むぎちゃ ちーすくつきー
22	きん	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふの うすくすに きゃべつの やわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーの うすくすに すばけていーさらだ みそしる (にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーの そーすに すばけていーさらだ みそしる (にんじん・もやし) なし	ぎゅうにゅう きなこおはぎ

😊 9がつ めにゅー 😊

2023.09.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
				1	2
				ごはん 삼계탕 (さむげたん) (かんこく・ちょうせんのとりすーぶ) もやしと きゅうりの なむる なし	ごはん まーぼーあつあげ さつまいも のれもんに かきたまじる おれんじ
				ぎゅうにゅう 약밥 (やっぱぶ) (かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)	ぎゅうにゅう かすてら
4	5	6	7	8	9
ごはん Picante de pollo (ひかんでてほしよ) (ほりびあのとりにくのすばいすとまとにこみ) はわいあん さらだ ばなな	むぎごはん さけの もみじやき ひじきの いりに みそしる (とうふ・なめこ) おれんじ	しょくばん とうふのみーとろーぶ あーしゅじょー (いらんのおしむぎの やさいすーぶ) なし	ちぎん おむらいす しーざーさらだ おれんじ	ごはん とりむねの そーすに すばげていーさらだ みそしる (にんじん・もやし) なし	しょくいん かきけんしゅうのため きゅうしょくは ありません。
じょあ くれーぶぜりー りっつくらっかー	りんごじゅーす びすこ うすやきせんべい	ちょうせいとうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう きなこの おはぎ	
11	12	13	14	15	16
ごはん ぼーくかれー ふれんちさらだ ばなな	しょくばん ちりこんかーん じゃがいも とぶろっこりーの まよねーすそーす がけ おれんじ	Tallarines Blancas (たじゃりねすぶらんこ) (へるーのちーすとくりーむのすばげていー) ゆでぶろっこりー・にんじん なし	むぎごはん いわしの かばやき さといもの ふくめに みそしる (なす・あぶらあげ) おれんじ	ごはん 삼계탕 (さむげたん) (かんこく・ちょうせんのとりすーぶ) もやしと きゅうりの なむる なし	ごはん まーぼーあつあげ さつまいも のれもんに かきたまじる おれんじ
ぎゅうにゅう かすたーどさんどばん	むぎちゃ いなりすし	ちょうせいとうにゅう ひよこまめの びらふ	むぎちゃ ちーすくつきー	ぎゅうにゅう 약밥 (やっぱぶ) (かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)	ぎゅうにゅう かすてら
18	19	20	21	22	23
	むぎごはん さけの もみじやき ひじきの いりに みそしる (とうふ・なめこ) おれんじ	しょくばん とうふのみーとろーぶ あーしゅじょー (いらんのおしむぎの やさいすーぶ) なし	ちぎん おむらいす しーざーさらだ おれんじ	ごはん とりればーの そーすに すばげていーさらだ みそしる (にんじん・もやし) なし	
	りんごじゅーす びすこ うすやきせんべい	ちょうせいとうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう きなこの おはぎ	
25	26	27	28	29	30
ごはん ぼーくかれー ふれんちさらだ ばなな	しょくばん ちりこんかーん じゃがいも とぶろっこりーの まよねーすそーす がけ おれんじ	Tallarines Blancas (たじゃりねすぶらんこ) (へるーのちーすとくりーむのすばげていー) ゆでぶろっこりー・にんじん なし	むぎごはん いわしの かばやき さといもの ふくめに みそしる (なす・あぶらあげ) おれんじ	ごはん 삼계탕 (さむげたん) (かんこく・ちょうせんのとりすーぶ) もやしと きゅうりの なむる なし	ごはん まーぼーあつあげ さつまいも のれもんに かきたまじる おれんじ
ぎゅうにゅう かすたーどさんどばん	むぎちゃ いなりすし	ちょうせいとうにゅう ひよこまめの びらふ	むぎちゃ ちーすくつきー	ちょうせいとうにゅう 송편 (そんぴょん) (かんこく・ちょうせんのもち)	ぎゅうにゅう かすてら