



2025.09.01

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 でていませんか？

☆☆☆ 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 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 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たらえるまで3日かかることがあります。

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 22	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ほうれんそうのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに ちゃぶちえ すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さむげたん ちゃぶちえ おれんじ	ぎゅうにゅう ほっとく
2 16	か	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと 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 かぼちゃのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	さまーすーぶすばげていー かぼちゃのきっしゅ みるく 80	みるく 200 おかし	さまーすーぶすばげていー かぼちゃのきっしゅ ばなな	ぎゅうにゅう やきおにぎり
3 17	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに にんじんのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに さといもにんじんのふくめに みそじる(なす) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのしおやき さといもにんじんのふくめに みそじる(なす・あぶらあげ) な し	ぎゅうにゅう こくとう ばななけーき
4 19	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん とりささみのうすくすに そーばす みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ちきんびかた そーばす おれんじ	ぎゅうにゅう たきこみごはん
5 19	きん	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん いりどうふ とまといりたまごすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげのちゅうかうに とまといりたまごすーぶ な し	ぎゅうにゅう ばたーくっきー せんべい
6 20	ど	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいじる 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 やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくすに さつまいもさらだ きゃべつすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくちやっぶ さつまいもさらだ きゃべつすーぶ おれんじ	ぎゅうにゅう こくとうばん
8 29	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいじる 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 きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー ふれんちさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう みすようかん くらっかー
9 30	か	ばんがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに さつまいものやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	みっくすさんどいっち とまとときゅうりのびくるす さつまいものれもんに みるく 80	みるく 200 おかし	みっくすさんどいっち とまとときゅうりのびくるす さつまいものれもんに ばなな	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ
10	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに にんじんときゅうりのすのもの みそじる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーのたつたあげ れんこんのすのもの みそじる(とうふ・なめこ) な し	ぎゅうにゅう ばりんこ びすこ
24	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに にんじんときゅうりのすのもの みそじる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん れんこんのすのもの みそじる(とうふ・なめこ) な し	ぎゅうにゅう ばりんこ びすこ
11 25	もく	うどんのくたくたに ふのペーすと にんじんのペーすと 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 ふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん ふのうすくすに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	きつねうどん なっとうのてんぶら	ぎゅうにゅう おはぎ
12 26	きん	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに じゃがいものやわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん さけのむにえる らたとういゆ じゃがいものこんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのかれーむにえる らたとういゆ じゃがいものこんそめすーぶ な し	ぎゅうにゅう おーとみーるばー
13 27	ど	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりしおじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそじる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりしおじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそじる(きりぼし・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう びすけっと ほんすけ

★ 9がつ めにゅー ★

2025.09.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
ごはん 삼계당(さむげたん) (かんこくちょうせん・とりすーぶ) 잡채(ちゃぶちえ) (かんこくちょうせん・はるさめいため) おれんじ	さまーすーぶすばげていー かぼちゃ の きっしゅ ばなな	ごはん さば の しおやき さといも と にんじんの ふくめに みそしる (なす・あぶらあげ)	しょくばん ちきんぴかた そーばす おれんじ	ごはん なまあげ の ちゅうかふうに とまと いり たまごすーぶ なし	※しょくいんけんしゅうのひです おべんとう を もってきてください。
ぎゅうにゅう 호떡(ほっとく) (かんこくちょうせん・みついりおやき)	ぎゅうにゅう 야키おにぎり	ぎゅうにゅう こくとう ばななけーき	ぎゅうにゅう 타기こ미ごはん	ぎゅうにゅう 바타ーくっきー 우す야키せん베이	
8	9	10	11	12	13
ごはん 치킨かりー ふれんちさらだ おれんじ	미꾸스 샌드위치 とまと と きゅうり の ぴくるす さつまいも の れもん	ごはん ぶたればー の たつたあげ れんこん の すのもの みそしる (とうふ・なめこ)	きつねうどん なっとう の てんぷら	ごはん さけ の かれーむにえる らたとういゆ じゃがいも の こんそめすーぶ なし	ごはん とりしおじゃが ぶろっこりー の しおゆで みそしる (きりぼし・こまつな) ばなな
ぎゅうにゅう 미ずよう칸 くらっ카	ぎゅうにゅう 마카로니 の あべかわ	ぎゅうにゅう 바린코 びすこ	ぎゅうにゅう 오하ぎ	ぎゅうにゅう 오ーと미ーるぱー	ぎゅうにゅう 아스바라가스비스케itto ぼんすけ
15	16	17	18	19	20
	さまーすーぶすばげていー かぼちゃ の きっしゅ ばなな	ごはん さば の しおやき さといも と にんじんの ふくめに みそしる (なす・あぶらあげ)	しょくばん ちきんぴかた そーばす おれんじ	ごはん なまあげ の ちゅうかふうに とまと いり たまごすーぶ なし	ごはん 보－く챜빠 さつまいも さらだ きゃべつ すーぶ おれんじ
	ぎゅうにゅう 야키おにぎり	ぎゅうにゅう こくとう ばななけーき	ぎゅうにゅう 타기こ미ごはん	ぎゅうにゅう 바타－くっき－ 우す야키せん베이	ぎゅうにゅう こくとうばん
22	23	24	25	26	27
ごはん 삼계당(さむげたん) (かんこくちょうせん・とりすーぶ) 잡채(ちゃぶちえ) (かんこくちょうせん・はるさめいため) おれんじ		ごはん 부타ももの たつたあげ れんこん の すのもの みそしる (とうふ・なめこ)	きつねうどん なっとう の てんぷら	ごはん さけ の かれーむにえる らたとういゆ じゃがいも の こんそめすーぶ なし	ごはん とりしおじゃが ぶろっこりー の しおゆで みそしる (きりぼし・こまつな) ばなな
ぎゅうにゅう 호떡(ほっとく) (かんこくちょうせん・みついりおやき)		ぎゅうにゅう 바린코 びすこ	ぎゅうにゅう 오하ぎ	ぎゅうにゅう 오－と미－るぱ－	ぎゅうにゅう 아스바라가스비스케itto ぼんすけ
29	30				
ごはん 치킨かりー ふれんちさらだ おれんじ	미꾸스 샌드위치 とまと と きゅうり の ぴくるす さつまいも の れもん				
ぎゅうにゅう 미ずよう칸 くらっ카	ぎゅうにゅう 마카로니 の あべかわ				