

きゅうしよくだより9月号



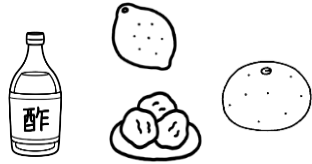
花輪さくら保育園

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。

9月は運動会もあるので、たくさん食べて体力をつけて頑張りましょう！！

「秋ばて」にならないために摂りたい食品

夏の間、冷たいものばかりを食べていると体の中が冷えて、体全体の動きが低下しています。涼しくなる秋に、体の疲れが出て「秋ばて」になることもあります。疲労回復に役立つたんぱく質、ビタミンを中心に、バランスの良い食事を摂りましょう。



梅干しや酢、柑橘類などでクエン酸を摂りましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB1が豊富な食品を摂ります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつくられるときに必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんと摂りましょう。



知ってる！？十五夜にはお団子と・・・？

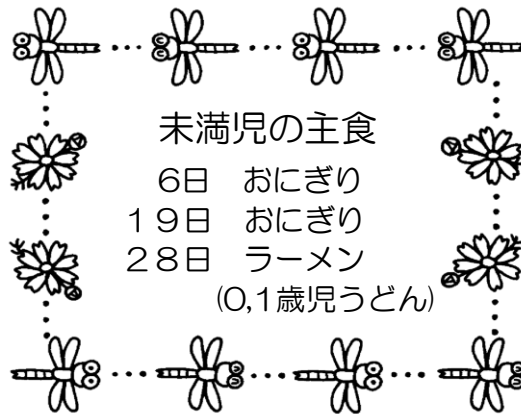
十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。「芋名月」という別名もあり「里芋やさつま芋」もお供えします。そして「つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人とのつながりを強くする」ということで「ぶどう」を食べます。どれも旬の物ですね。お団子の他にも準備してみてください。



9月1日は何の日？

9月1日は防災の日です。

非常食の備えが大切です。水、ご飯も大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒します。



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	金		さばの香味焼き 筑前煮 白菜としめじのみそ汁 トマト	ミロ お菓子	オレンジ
2	土		麻婆豆腐 じゃが芋のソテー キャベツのみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
3	日				
4	月		松風焼き フレンチサラダ 小松菜と大根のみそ汁 オレンジ	お茶 お菓子	牛乳
5	火		すき焼き風 ブロッコリーサラダ かぼちゃのみそ汁 パナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	水		鶏の唐揚げ もやし中華炒め かぶと生揚げのみそ汁	ヤクルト お菓子	オレンジ
7	木		赤魚の照り焼き 肉じゃが 青菜と玉子のみそ汁	牛乳 手作りおやつ	バナナ
8	金		酢鶏 キャベツサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 梨	ヨーグルト	お茶 お菓子
9	土		貝たくさん汁 大学芋 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
10	日				
11	月		チキンカレー 白菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
12	火		チーズ入り玉子焼き 切干大根煮 手作りふりかけ 芋とにらのみそ汁	お茶 お菓子	オレンジ
13	水		さばのみそ煮 鶏の青じそドレ和え なめこのみそ汁 梨	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
14	木		つくねのお好み焼き風 スパゲティサラダ 里芋と青梗菜のみそ汁	スキムミルク お菓子	バナナ
15	金		ポテトコロッケ ほうれん草ソテー 板ふともやしのみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
16	土		にゅうめん ナムル フルーツ缶	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
17	日				
18	月		敬老の日		
19	火		鶏肉のマーマレード焼き 中華風もやし 小松菜と玉子のみそ汁	お茶 お菓子	ヨーグルト
20	水		ほっけのカレームニエル ビーフソテー かぶとふりのみそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳
21	木		炊き込みご飯 エビフライ 温野菜 春雨のすまし汁 梨	お茶 ケーキ	果汁
22	金		ポテトオムレツ 納豆和え 大根のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	土		秋分の日		
24	日				
25	月		マカロニグラタン 根菜のきんぴら 豆腐となめこのみそ汁	お茶 お菓子	オレンジ
26	火		ひき肉カレー 大根のさっぱり和え フルーツヨーグルト	ヤクルト お菓子	果汁
27	水		赤魚の南蛮漬け マセドアンサラダ キャベツと玉葱のみそ汁 梨	ココア お菓子	お茶 お菓子
28	木		豚肉の生姜炒め 白菜の和え物 貝たくさん汁	ヨーグルト	バナナ
29	金		ささみフライ ひじきの炒め煮 チンゲン菜スープ まんまる月ゼリー	お茶 手作りおやつ	牛乳
30	土		チンジャオロースー ミモザサラダ 白菜としめじのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子

手作りおやつ 7日 ウィンナーとチーズの蒸しパン 29日 お月見大学もち