

9月 給食だより

2024.8.30
鷹巣中央保育園

9がつ 予定献立表

9月に入っても暑い日が続きます。
夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。
冷たいものを食べるが多かった夏。
温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

～生活リズムを整えましょう～

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。

「早寝」をしよう
睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます

望ましい睡眠時間

- 1～2歳→11～14時間
- 3～5歳→10～13時間
- 6～13歳→9～11時間



「早起き」をしよう
朝起きたら、カーテンをあけ、朝の光をあびましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。



朝ごはん
おいしいね



「朝ごはん」をたべよう
朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。また、よく噛んで食べることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。

食べごよみ 秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと春の彼岸に食べるぼたもちは基本的におなじものですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時期(目安)を覚えて、爽やかな秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ: 7月～10月
- ブドウ: 8月～11月
- リンゴ: 9月～12月
- カ キ: 10月～12月

月	火	水	木	金	土
2 (未) ごはん ・さんまの唐揚げ ・茹きゃべつ ・もやしのたらこ炒め ・なすのかきたま汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 きな粉トースト	3 (未) ごはん ・鶏肉の照り焼き ・トマト ・スパゲッティサラダ ・野菜スープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	4 (未) ごはん ・かぼちゃコロッケ ・茹きゃべつ ・切干大根炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	5 (未) ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・焼きギョーザ ・もやし中華和え ・バナナ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ジョア末: ヤクルト せんべい・おにぎり	6 (未) ごはん ・二色丼 ・鶏肉と野菜のゴマネズ和え ・春雨スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 人参ドーナツ	7 (未) ごはん ・貝だくさん汁 ・オクラ納豆 ・ヨーグルト (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) バナナ せんべい
9 (未) ごはん ・焼鮭 ・野菜のめかぶ和え ・ひじき炒り煮 ・むらくも汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムサンド	10 (未) ごはん ・豆腐ハンバーグ ・茹ブロッコリー ・ジャーマンポテト ・ワントンスープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	11 (未) ごはん ・ポークカレー ・ゼリーボンチ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	12 (未) ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・ブロッコリーのごま酢和え ・かぼちゃ甘煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ヤクルト おにぎり	13 (未) ごはん ・豚丼 ・ラーメンサラダ ・ヨーグルト ・貝だくさん汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 焼き芋	14 運動会
16 敬老の日	17 十五夜 (未) ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜のネバネバ和え ・南瓜の天ぷら ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ピザトースト	18 (未) ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・茹ブロッコリー・トマト ・きんぴらごぼう ・にら玉汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	19 (未) ごはん ・サーモンチーズフライ ・茹きゃべつ ・すき昆布の煮物 ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ジョア末: ヤクルト せんべい・おにぎり	20 お誕生会 お弁当はいりません 番・おしほりを持ってきましょう	21 (未) ごはん ・すき焼き煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
23 振替休日	24 (未) ごはん ・豚肉の生姜焼き ・茹きゃべつ ・ポテトサラダ ・なめこ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 ミニメロンパン	25 (未) ごはん ・キーマカレー ・ヨーグルト ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	26 (未) ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・野菜のごま和え ・さつま芋天 ・沢煮椀 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア末: ヤクルト せんべい・おにぎり	27 (未) ごはん ・マーボー豆腐 ・バリバリ春巻き ・三色ナムル ・フルーツゼリー (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 米粉ドーナツ	28 (未) ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト
30 (未) ごはん ・サバのみりん焼き ・炒り豆腐 ・野菜のおかか和え ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト					