9月 給食だより

2025.8.29
鷹巣中央保育園

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しい季節です。
夏の疲れで体調を崩さないように、食事をしっかりととりましょう。

生活リズムを整えましょう！～早寝早起き朝ごはん～

人間の体は朝起きて夜眠るというシステムが組み込まれています。それは体の中に【体内時計】という時計があるからです。
この時計は体のホルモンの指令を出す時計で、ずれてくるとボーッとしたり、イライラしたり、疲れやすくなったり…と体の調子が悪くなってきます。
1日は24時間。でも体内時計は25時間サイクル。人間の体内時計は自然に少しずつずれてしまうのです。それをリセットするのが『太陽の光』です。
【体内時計]は朝起きて、太陽の光を浴びることで、正しいリズムを刻むようになるのです。

●早起きして朝の光をいっぱい浴びよう！
生活リズムを調えるには、まず早く起きることから。カーテンを開けて朝の光を感じましょう。

●おいしく・楽しく・毎日朝ごはんを食べよう！
「朝ごはん」は睡眠中に下がっていた体温を上げ、脳や体にエネルギーを補給する大切なもの。
そして一日のはじまりに家族の元気パワーをもらう時間です。

●いっぱい遊ぼう！
昼間の活動量は、直接その日の夜の眠りを左右します。
昼間にたくさん体を動かせば、夜は自然に眠りにつくようになります。

●夜は早く（９時頃に）寝ましょう！
子どもの成長に大切な成長ホルモンは、夜10時頃～翌日2時頃に分泌されるといいます。
その時間帯に【ぐっすり】眠っている事は子どもにとってとても大切なことです。
熟睡するためには９時頃には布団に入ることが理想です。

朝ごはんのポイント
～バランスよく食べよう～

子どもの体には、成長のために色々な栄養素が必要です。
バランスの良い食事を心がけて、元気な体を作りましょう！

バランスの良い食事≒主食+主菜+副菜

主食（ごはん、パン、麺、シリアルなど）～体を動かすエネルギー源になるもの

主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず）～血や肉になるもの

副菜（野菜、きのこ、海藻などを使ったおかず）～体の調子を整えるもの

9がつ　予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 （未）ごはん ・サバの照り焼き ・野菜の納豆和え ・なすのかきたま汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 ピザトースト	2 （未）ごはん ・ポークチャップ ・ポテトフライ ・ブロッコリーと卵のサラダ ・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	3 （未）ごはん ・五目中華豆腐 ・枝豆焼売 ・もやしの中華和え （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 せんべい・おにぎり	4 （未）ごはん ・枝豆コロッケ ・茹ブロッコリー ・ひじきの炒り煮 ・豆腐汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト せんべい・おにぎり	5 （未）ごはん ・豚丼 ・野菜のツナ和え ・具沢山汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 大学芋	6 （未）ごはん ・肉団子スープ ・ポパイ納豆 ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ・菓子
8 （未）ごはん ・焼き鮭 ・野菜炒め ・むらくも汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 ジャムパン	9 （未）ごはん ・豚肉の生姜焼き ・茹ブロッコリー ・ポテトサラダ ・野菜スープ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 炊き込みおにぎり	10 （未）ごはん ・ポークカレー ・フルーツのヨーグルト和え （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 ・サーモンチーズフライ ・茹ブロッコリー ・切干大根サラダ ・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	12 （未）ごはん ・塩マーボー豆腐 ・カリカリささみ揚げ ・春雨サラダ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 鬼まんじゅう	13 運動会
15 	16 （未）ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・茹キャベツ ・揚げじゃがのそぼろあんかけ ・豆腐汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 カリカリラスク	17 （未）ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・茹ブロッコリー ・スパゲッティサラダ ・じゃが芋汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト せんべい・おにぎり	18 （未）ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・焼きからチキン ・三色ナムル （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 ポテころ	19 秋の遠足 	20 （未）ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ・菓子
22 （未）ごはん ・焼き鮭 ・野菜のめかぶ和え ・豆乳味噌汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 しらすトースト	23 	24 （未）ごはん ・キーマカレー ・フルーチェ （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	25 （未）ごはん ・和風ホキフライ ・炒り豆腐 ・じゃが芋汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 せんべい・おにぎり	26 お誕生会 お弁当はいりません 箸・おしぼりを持ってきましょう	27 （未）ごはん ・すき焼き煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ・菓子
29 （未）ごはん ・焼き鯖 ・切り干し大根の煮物 ・豆腐汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 メロンパン	30 （未）ごはん ・豆腐ナゲット ・茹ブロッコリー ・五目きんぴら ・野菜スープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 きな粉ホットケーキ				