



毎日暑い日が続いています

9月は夏の疲れを引きずってなかなか疲労感がとれなかったり、気候の変化にうまく対応できずに風邪をひいたり、体調管理が難しいです。元気に遊ぶために体調を整える工夫をしましょう。

体調を整える工夫を・・・

子どもも夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休みましょう。

また、胃腸や肝臓といった内臓も結構疲れています。

肝臓は摂り入れた栄養素を組み立て直し、身体中に送り、

身体に良くないものを壊したり、栄養物をストックしたりとたくさんの役割があります。

肝臓の調子が悪くなると他の色々なところも悪くなってしまいます。



夏の疲れ回復のために

①早寝早起きで生活リズムをつくらう

疲れをとり、体力を回復させるのは、十分な休養や睡眠です。

早めに就寝して1日の疲れをとりましょう。



②1日3回の食事をしっかり食べよう

暑いからと言って食事の回数が減ると栄養不足につながるので

3回の食事で十分に栄養補給をしましょう。

③良質なたんぱく質と

ビタミン、ミネラルを十分に摂らう

卵、牛乳、魚、大豆製品などの消化に良いたんぱく質を摂り入れましょう。

* 10月21日は十五夜です *

十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、

十五夜には15個のお団子をお供えします。

お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを

お供えして感謝と祈りを捧げましょう。





9月のこんだて表

※材の都合により献立を変更することがあります

日	曜日	10時のおやつ 3歳未満児	副食献立名	3時のおやつ ()は3歳未満児	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1	土		チャーハン・わかめスープ	野菜ジュース パン	351 9.18 6.77	439 11.49 8.46
2	日					
3	月	ほうじ茶 ハイハイ	ご飯・かじきのマヨネーズ焼・じゃがいものシャキシャキナムル ふりかけ・キャベツのみそ汁	麦茶 ヨーグルトあえ	417 16.66 10.35	453 20.04 12.87
4	火	番茶 きゅうりスティック	ご飯・麻婆なす・もやし中華風・たくあん・かき玉汁	牛乳 おふのきなこラスク	406 17.95 12.76	509 22.28 15.94
5	水	ほうじ茶 チーズかまぼこ	ご飯・ポテトオムレツ・スパゲティソテー・わかめサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ビスケット	457 15.84 16.03	564 18.11 19.51
6	木	番茶 バナナ	ご飯・豚肉の生姜焼き・かぼちゃ煮付け・オレンジ 豆腐のみそ汁	麦茶 手作りゼリー	362 17.08 7.87	412 20.81 9.75
7	金	ほうじ茶 たまごボーロ	ご飯・揚げ豆腐のそぼろあんかけ・小魚三色煮・きゅうり 玉葱のみそ汁	麦茶 手作りおこし	428 11.52 16.1	488 14.21 19.93
8	土		ハヤシライス・ゆで卵・麦茶	野菜ジュース パン	464 13.8 11.5	580 17.24 14.38
9	日					
10	月	番茶 ウエハース	ご飯・鮭のみそ焼き・切干大根煮付け・きゅうりのごま和え わかめのみそ汁	牛乳・レモンケーキ (ホットケーキ)	577 18.44 20.3	633 22.1 21.53
11	火	ほうじ茶 にんじんスティック	ご飯・酢豚・マカロニサラダ・昆布佃煮・なめこのみそ汁	麦茶 味噌おでん	278 7.88 6.45	347 9.82 8.06
12	水	番茶 チーズ	ご飯・ひじき入卵焼・豚肉としらたきの炒り・キャベツの塩もみ もやしのみそ汁	牛乳・ジャムサンド (食パン)	483 20.52 17.75	556 22.27 18.28
13	木	ほうじ茶 バナナ	カレーライス・ゆで卵・福神漬け・麦茶	麦茶・チーズ団子 (きなこおにぎり)	451 13.23 13.96	525 15.98 17.37
14	金	番茶 ハイハイ	ご飯・鶏肉のから揚げ・野菜ソテー・きゅうり・ミニトマト おふのみそ汁	牛乳・バナナ せんべい	523 18.24 10.72	583 22.04 13.33
15	土		和風スパゲッティ・野菜スープ	麦茶 おにぎり	411 10.87 5.03	517 13.57 6.28
16	日					
17	月		敬老の日			
18	火	ほうじ茶 たまごボーロ	ご飯・かじき煮付・きざみこんぶ炒め煮・ドレッシング漬け キャベツのみそ汁	麦茶 梨	305 13.5 6.06	336 16.72 7.38
19	水	番茶 きゅうりスティック	ご飯・麻婆豆腐・中華サラダ・粉ふきいも・わかめスープ	牛乳・みそばん (白パン)	427 19.39 15.25	530 24.06 19.04
20	木	ほうじ茶 チーズかまぼこ	パン・ハンバーグ・かぼちゃサラダ・ミックスベジタブルソテー コーンスープ	麦茶 おにぎり	547 20.79 15.42	674 24.29 18.76
21	金	番茶 ウエハース	ご飯・さんまのかば焼き・酢の物・けんちん汁	麦茶 甘辛団子	527 17.29 20.74	571 20.69 22.08
22	土		焼きそば・たまごスープ	麦茶 おにぎり	358 9.67 10.52	449 12.09 13.19
23	日		秋分の日			
24	月		振替休日			
25	火	ほうじ茶 ハイハイ	ご飯・焼き鮭・筑前煮・キャベツのごま和え えのみそ汁	麦茶・えびせん (ベビーえびせん)	378 14.86 12.01	402 17.77 14.97
26	水	番茶 にんじんスティック	ご飯・豚肉のみそ炒め煮・味付芋・スパゲッティサラダ わかめのみそ汁	牛乳 手作りクッキー	519 16.13 17.67	649 20.14 22.12
27	木	ほうじ茶 バナナ	ご飯・千草焼き・春雨サラダ・小女子の佃煮・豆腐のみそ汁	牛乳・コーンフレーク (ふかしかぼちゃ)	411 17.1 9.72	470 20.85 12.04
28	金	番茶 たまごボーロ	ご飯・ちくわのチーズフライ・きんぴら・キャベツ・ミニトマト もやしのみそ汁	麦茶 手作りゼリー	383 12.83 8.8	429 15.85 10.8
29	土		豚丼・じゃがいものみそ汁	野菜ジュース パン	367 11.74 6.03	459 14.68 7.54
30	日					

