



きゅうしょくだより



残暑も少しずつ和らぎ、秋の気配も感じ始めます。秋になると旬の野菜や果物がたくさん出回ります。食欲も戻ってくるので、季節のおいしい食材を、おいしく食べ、好きな食べ物が増えていくといいですね♪

さつまいもや南瓜、きのこ、ナシ、リンゴなど、秋ならではの味覚を楽しみましょう😊

「いつもありがとう」の 気持ちを込めて…

9月21日は敬老の日です。園では、おじいちゃんやおばあちゃんへの感謝を伝える大切さについて、子どもたちにお話しする予定です。きっと子どもたちからは「おじいちゃんと遊んだ!」「ぼくのおばあちゃん優しいよ!」と、大好きな人の自慢話がたくさん飛び出すことと思います。

いつも温かい愛情で見守ってくれる存在は、子どもの心を豊かに育て、大きな安心感を与えてくれます。

一緒に暮らしているご家庭も、離れて暮らしているご家庭も、当日はぜひおじいちゃんやおばあちゃんと温かい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか?

お知らせ

☆☆お誕生会は**10日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。



夏の疲れを吹き飛ばそう🌀 食事で整える「秋バテ」対策

少しずつ涼しい日が増えてきましたが、子どもたちに「食欲がない」「朝起きれない」「何となく元気がない」などの変化はありませんか? これは夏の疲れが今になって現れる「秋バテ」のサインかもしれません。

夏の間、冷たいものの摂りすぎや冷房による冷え、寝苦しさによる睡眠不足などで、自律神経が乱れがちになります。秋の行事に向けて、生活リズムを食事の工夫で上手にリセットしていきましょう!

★ 秋バテに負けない!

食事の3大ポイント

・朝ごはんをしっかり食べる

朝食は眠っていた体と脳のスイッチを入れてくれます。

・「まごわやさしい」を意識する

豆類、ごま、わかめ、野菜、魚、椎茸、芋類はビタミンやミネラルが豊富で疲労回復を助けます。

・お腹を温めるメニューを

冷たい食べ物や飲み物は、胃腸の働きを弱めてしまいます。温かいメニューを取り入れ、内側から体を温めてあげましょう。



こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食		1 ナポリタン ツナサラダ 果物	2 魚の胡麻焼き あらめの炒め煮 豚汁	3 BBQチキン ヨーグルト和え ミネストローネ	4 魚のえのき醤油バター 南瓜サラダ オニオンスープ	5 肉野菜炒め 芽ひじきサラダ 果物
おやつ		牛乳 フライドポテト	牛乳 アイスクリーム	牛乳 マドレーヌ	牛乳 バナナドーナツ	牛乳 お菓子
昼食	7 五目厚焼き玉子 小松菜のおかか和え えのきのとろみスープ	8 麻婆茄子 拌三絲 果物	9 秋野菜ときのこの ハッシュドビーフ マカロニサラダ 果物	10 ☆お誕生会☆ 鶏五目ごはん デリヤキハンバーグ 大豆サラダ わかめスープ・果物	11 魚のカレーソース 切干大根の 変わり和え 洋風かきたま汁	12 鶏肉とキャベツの 春雨煮 ゴマドレサラダ 果物
おやつ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 パンナコッタ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
昼食	14 正油おでん 千ゲン菜と きのこのお浸し 果物	15 塩麴のチキンソテー マセドアンサラダ ペイザンヌスープ	16 きつねうどん しらす入り酢の物 果物	17 魚の千りソース えのきの中華和え サンラータン	18 南瓜チキンカレー ツナコーンサラダ ゆで卵	19 回鍋肉 海苔マヨ和え 果物
おやつ	牛乳 さつま芋スコーン	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 お麩のラスク	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
昼食	21  敬老の日	22 休日 	23  秋分の日	24 ポトフ シルバーサラダ 果物	25 魚の油淋鶏風 小松菜ともやしの ナムル もずくスープ	26 千ゲン菜と 厚揚げの旨煮 胡麻酢和え 味付け海苔
おやつ				牛乳 ポップコーン	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 お菓子
昼食	28 煮魚 ひじきのハリハリ 和風サラダ けんちん汁	29 味噌ラーメン 中華胡瓜 果物	30 豚の生姜焼き きのこの白和え 麩とわかめのすまし汁			
おやつ	牛乳 果物	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 マカロニのみたらし風			