



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。



さて、健康な体と心を育むためには、睡眠・食事・運動の生活リズムをつくるのが大切です。今月は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、正しい生活リズムを身につけるためのポイントをお知らせします。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう!

★今月の目標★
1日の生活リズムを整えましょう

生活リズムは、自然と整うものではありません。寝る時間や起きる時間、食事の時間を決めて、おうちの方が声かけしたり、お手本を見せてあげたりすることが大切です。



《起床》

太陽の光を浴びるとすっきり目覚めることができます。



《朝ごはん》

1日を元気に過ごすためのエネルギー源になります。



《昼ごはん》

午後のエネルギー源として大切な食事です。

《睡眠》

1日の活動で疲れた体を回復させます。また、成長ホルモンが分泌され、発育を促します。



《夕ごはん》
家族そろっての食事は、子どもの心の安定につながります。



《おやつ》

1日3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。



朝ごはんの3つのパワー

- ① 体温上昇パワー：体内に栄養素が行きわたり、体温が上昇して体を目覚めさせます。
- ② 脳活性パワー：睡眠中にも働いていたエネルギー不足の脳に、栄養を送ることができます。
- ③ 排便パワー：胃腸の働きが活発になり、排便リズムがつくれます。

<献立紹介>

鮭のソース焼き ~4人分~

(材料)

- | | | |
|----------|----------|-----|
| ・鮭切り身 | 4切 | } A |
| ・ウスターソース | 大さじ1 | |
| ・砂糖 | 小さじ1 | |
| ・水 | 小さじ1と1/2 | |
| ・油 | 少々 | |

(作り方)

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、鮭切り身を並べて両面を焼く。
- ③ ②に①をかけ、弱火で煮詰める。

鮭は秋が旬の魚です!



秋の味覚を楽しもう!

「実りの秋」と言われるように、秋は米や果物、魚などが旬を迎え、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。秋の味覚を存分に味わいましょう。



10月のランチメニュー

👑 にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。
給食時に、その買ってきたパンを食べます。

●以上児のみ

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
1	火	園外保育（ねこ） 音楽リズム（ほし）	かぼちゃクッキー・牛乳	食パン	鶏肉のマスタード焼き・マリネサラダ・トマト煮込み	カルシウム塩せんべい・選べるジュース
2	水	親子サークル	チーズスティック・牛乳	ごはん	だし巻き卵・いそ和え・さつまいものみそ汁・ミニパン缶	ヨーグルト・お茶
3	木	音楽リズム（つき）	枝豆せんべい・牛乳	ずき焼き風ライス	豚肉のみそ焼き・はりはり和え・ポテトスープ	野菜コンソメリング・牛乳
4	金		こめせんべい・牛乳	ごはん	カレーコロッケ・きゅうりのみそ和え・麻婆豆腐	ココアケーキ・牛乳
5	土	わっしょい！にしてみまつり	お子様せんべい・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	アンパンマンソフトせんべい・グレープジュース
7	月	保育体験 りんごサークル 避難消火訓練	にんじんせんべい・牛乳	👑●食パン	バーベキューチキン・ブロッコリー・豆乳クリームスバゲティ	やわらかおかき・牛乳
8	火	交通安全指導 立少（ABほし）	いちごジャムのパン・牛乳	ごはん	魚のおろしあんかけ・スティックきゅうり・厚揚げと野菜のあんからめ	ミルクせんべい・牛乳
9	水	親子サークル 立少（ABつき）	1才からのかっぱえびせん・牛乳	ごはん	鮭のソース焼き・小松菜ひたし・ひじき炒め煮	ぶくじゃが・牛乳
10	木		クラッカー・牛乳	カレーライス	ブロッコリーのごまだれ・バナナ	源氏パイ・牛乳
11	金		おやさいせんべい・牛乳	ごはん	お好みあられ揚げ・春雨サラダ・かぼちゃのうま煮	バナナケーキ・牛乳
12	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ・みかんジュース
15	火		ハーベスト・牛乳	ごはん	豚肉の塩だれ炒め・和風粉ふきいも・豆腐のみそ汁	ばりんこ・牛乳
16	水	親子サークル 身体計測（18日まで） 中学生とのふれあい（A）	アスパラガスビスケット・牛乳	食パン	魚の変わりパン粉焼き・甘酢和え・コーンスープ	コーンのおほしさま・牛乳
17	木	中学生とのふれあい（A）	ソースせんべい・牛乳	ごはん	ちくわの照り煮・チンゲンサイ・酢豚	カルシウムせんべい・牛乳
18	金		ポーロ・牛乳	ごはん	魚フライ・かぼちゃサラダ・きんぴらごぼう	たぬきうどん・お茶
19	土		小魚家族・お茶		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	ぶくじゃが・りんごジュース
21	月	りんごサークル 保育体験	きなこフレンチトースト・牛乳	ごはん	エビカツ・大根サラダ・鶏肉と里芋のうま煮	水族館のなかまたち・牛乳
22	火	園外保育（立少C） 中学生とのふれあい（A）	ビスコ・牛乳	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き・コーンとえ・トマト・肉じゃが	星たべよ・豆乳飲料
23	水	親子サークル	マリービスケット・牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・ゆかり和え・じゃがいものみそ汁	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
24	木		まあるクラッカー・牛乳	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・ほうれんそうナムル・高野豆腐含煮	きなこ蒸しケーキ・牛乳
25	金		Caせんべい（うま塩味）・牛乳	秋の香りごはん	鮭の照焼き・即席漬・麩のすまし汁	フルーツポンチ・お茶
26	土		野菜家族・お茶		食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト・グレープジュース
28	月	保育体験	白い風船・牛乳	ごはん	ツナ入りオムレツ・ブロッコリーひたし・切干大根のケチャップ炒め	おこめりんぐ・牛乳
29	火		ふんわりコーン・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・もやししょうゆ和え・秋野菜みそ汁	ミレービスケット・牛乳
30	水	保育体験	さくふわせんべい・牛乳		五目ラーメン・鶏肉の照焼き・豆苗のナムル	おにぎり・お茶
31	木	歯科検診	パンブキンせんべい・牛乳	食パン	ハンバーグケチャップかけ・ゆでキャベツ・パンブキンポタージュ	かぼちゃコーン・牛乳