



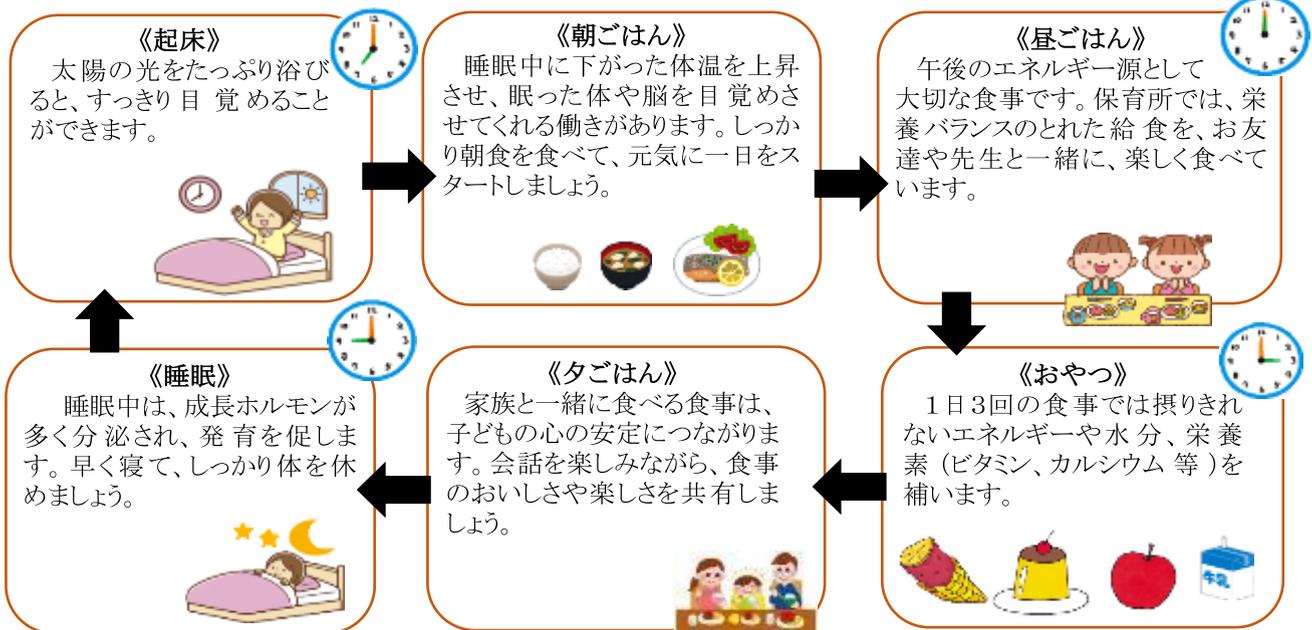
残暑の中にも、朝晩の涼しさや虫の声に秋の気配を感じる季節となりました。夏の疲れが出やすい時期でもあり、体調管理が大切です。

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ことが重要です。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

幼少期の子どもは、生活リズムが確立されていません。朝起きる時間や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。



朝ごはんの3つのパワー！

- ・ 体温上昇パワー: 体内に栄養が行きわたり、体温が上昇して体を目覚めさせます。
- ・ 脳活性パワー: 脳は、睡眠中にも働いているので、不足したエネルギーを補います。
- ・ 排便パワー: 胃腸の働きが活発になり、排便リズムがつくられます。

< 献立紹介 >

ツナ入りオムレツ ～4人分～

朝ごはんにおすすめ！



(材料)

- | | | | |
|------|-----|------|--------------------|
| ・油 | 適宜 | さとう | { 小さじ1
少々
少々 |
| ・ツナ缶 | 30g | 塩 A | |
| ・卵 | 4個 | こしょう | |
- (ケチャップ お好みで)

(作り方)

- ① ツナ缶の汁気を切っておく。
- ② 卵を割り、Aを入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加え、熱したフライパンに油をひき、②を流して焼く。

★ミックスベジタブルやチーズ等を入れて作ると栄養価アップ！

秋の味覚を楽しもう！



秋は、果物、魚、きのこなどが旬を迎え、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。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。9月は鹿児島県の『油ゾーン』を提供します。

9月のランチメニュー

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

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
1	月	避難消火訓練 保育体験	バナナ・牛乳	ごはん	魚の磯辺揚げ・白菜漬・トマト・ワンタン スープ	きなこ蒸し ケーキ	牛乳
2	火		のりものビス ケット・牛乳	青菜ごはん	豚肉の塩だれ炒め・キャベツひたし・かぼ ちゃのうま煮	ミレー ビスケット	牛乳
3	水	保育体験	ソースせんべ い・牛乳	ごはん	鮭の塩こうじ焼き・水菜のごまだれ・じゃが いものみそ汁	まがりせんべい	牛乳
4	木	夕暮れ保育	かぼちゃせんべ い・牛乳	食パン	オムレツ・大根サラダ・コーンクリームスー プ	野菜コンソメ リング	ジョア ストロ ベリー
5	金		ビスコ・牛乳		冷やしうどん・鶏肉の照焼き・はりはり和え	焼きおにぎり	お茶
6	土		お子様せんべ い・お茶		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛 乳・ゼリー	ひとくちしょう ゆせんべい	グレー プジュ ース
8	月		チョイス・牛乳	ごはん	さばのみぞれ煮・ほうれんそうひたし・高野 豆腐含煮	きなこもち	牛乳
9	火		枝豆せんべい・ 牛乳	食パン	豚肉の味噌焼き・いそ和え・卵のふわふわ スープ	星たべよ	牛乳
10	水	交通安全指導 保育体験 内科検診 サッカー教室 (A・ほし)	水族館のなかま たち・牛乳	ごはん	蒸しかまぼこ・キャベツナムル・厚揚げのそ ぼろ煮	選べるおやつ	牛乳
11	木	サッカー教室 (A・つき)	ミルクスイート ポテト・牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン蒸し・たたき胡瓜・切干大 根含煮	カルシウム せんべい	牛乳
12	金	アッキー体操 (C)	さくふわせんべ い・牛乳	すきやき風 ライス	アジフライ・もやししょうゆ和え・わかめ スープ	ホットケーキ	牛乳
13	土		野菜家族・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・ 牛乳・ゼリー	ハッピーターン	りんご ジュース
16	火	不審者対応訓 練	白い風船・牛乳	👑食パン	鶏肉のマスタード焼き・ドレッシングサラ ダ・野菜スープ	アンパンマン ソフトせんべい	牛乳
17	水	アッキー体操 (A) 身体計測 (～19日) 内科検診	鮎ぼうろ・牛乳	カレー ライス	ゆかり和え・バナナ	たべっこおや さい	牛乳
18	木	保育体験	コーンのおほし さま・牛乳	ごはん	魚のおろしあんかけ・甘酢和え・きんぴらご ぼう	フルーツポン チ・ゼリー (Bクラス)	お茶
19	金	アッキー体操 (B)	カルシウム塩せ んべい・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・コーン和え・あぶらぞうめん	ぶくっとコーン	牛乳
20	土		ハイハイン・お 茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛 乳・ゼリー	ガトーショコラ	みかん ジュース
22	月		ウエハース・牛 乳	ごはん	だし巻卵・即席漬・五目みそ汁	マカロニの あべかわ	牛乳
24	水		みかんジャムの パン・牛乳	わかめごはん	焼肉・大学かぼちゃ・ひじき炒め煮	ぱりんこ	牛乳
25	木	園外保育 東黒牧 (とことこ)	こめせんべい・ 牛乳	食パン	鮭のみそマヨネーズ焼き・ブロッコリーのご まだれ・鶏肉のトマトジュース煮	ムーンライト	選べる ジュース
26	金	保育体験	コーンクッ キー・牛乳	ごはん	ちくわの照り煮・きゅうりの酢の物・麻婆豆 腐	アスバラガス ビスケット	牛乳
27	土	校下敬老会 (A)	小魚家族・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかま ぼこ・牛乳・ゼリー	やわらかおかき (のり塩)	グレー プジュ ース
29	月		パンプキンせん べい・牛乳	食パン	魚のケチャップチーズ焼き・チンゲンサイひ たし・中華スープ	源氏パイ	牛乳
30	火		マンナビスケッ ト・牛乳	ごはん	えごま入り野菜かき揚げ・豆苗のナムル・ト マト・じゃがいものつや煮	ハッピーターン	牛乳