

# きゅうしょくだより 9月



牛窓ルンビニ保育園  
令和4年 9月

## 生活リズムを見直そう ~幼児期に育む大切な生活リ

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣を繰り返すことで、幼児期に定着させよう。

### ◎生活リズムを整えるコツ

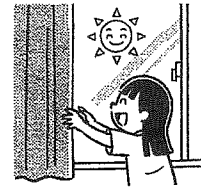
#### ★早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



#### ★朝の光を浴びる

ヒトの体内時間は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくすると共に心のバランスを整える役割があります。



#### ★朝ごはんを食べる

朝ごはんは午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のおもなエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると、胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



#### ★日中に体を動かす

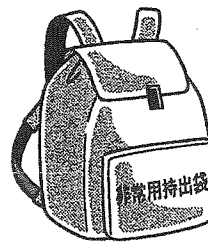
思い切り体を動かして遊ぶと、おなかがすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことができない状況では、室内でできることを探して日中はなるべく体を動かしましょう。



### ◎もしもの時のために備えましょう！！

9月1日は防災の日です。もしもの時のために集合場所や連絡方法、備蓄食の内容や保管場所を決めておきましょう。

食料は非常食だけでなく、乾物や缶詰、レトルト食品などの常温で保存が効くものを、少し多めに備蓄しましょう。それらを普段の食事消費しながら買い足していくローリン グストック法がおすすめです。



#### ★里芋ときのこのグラタン(旬の食材レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
里芋	30g	① 里芋は洗って、耐熱容器に入れて、電子レンジで5~6分加熱する。柔らかくなったら皮をむき、輪切りに切る。 ② マッシュルームは石づきをおとし汚れを拭きとって薄切りにする。本しめじも石づきを切り落とし、小房に分け食べやすい大きさに切る。玉ねぎも皮をむいてスライスする。 ③ フライパンにバターを熱し、カットしたベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじを加えしんなりするまで炒める。 ④ 里芋を加えて炒め合わせ、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。 ⑤ 牛乳を少しずつ加え、コンソメを加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。 ⑥ 耐熱皿に⑤を分け入れ、ピザ用チーズを散らす。230℃に予熱をしておいたオーブンで8~10分焼く。
本しめじ	8g	
マッシュルーム	5g	
ベーコン	5g	
玉ねぎ	15g	
小麦粉	5g	
バター	4g	
コンソメ	0.8	
牛乳	40g	
チーズ	20g	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 南瓜の甘煮 (3上・牛乳) バナナ	クラッカーサンド 牛乳	乾パン 牛乳	海藻類
2	金	ごはん ポテトオムレツ ネバネバ和え 切干大根のサラダ グレープフルーツ	芋けんぴ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	野菜類
3	土	環境美化活動			
5	月	ごはん 豚肉のピカタ ポテトサラダ チーズふわふわ バナナ	みかん缶 お茶	バウムクーヘン 牛乳	大豆製品
6	火	麦ごはん 魚の幽庵焼き 彩野菜の和え物 高野豆腐の玉子とじ オレンジ	ミロースト 牛乳	フルーツセット 牛乳	野菜類
7	水	ごはん 豚さつま オクラの酢の物 大豆の磯煮 グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	りんごとレーズンの ケーキ 牛乳	緑黄色野菜
8	木	お月見ランチ(梅ジャコごはん スコッチエッグ ポテトサラダ さつま汁 オレンジ)	Caウェハース 牛乳	お月見大福 牛乳	野菜類
9	金	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ 粉ふき芋 法蓮草とわかめのサラダ グレープフルーツ	ミニゼリー 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	きのこ類
10	土	麻婆豆腐丼 なし	ビスコ 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
12	月	麦ごはん 里芋ときのこのグラタン イタリアンサラダ ブロッコリー炒め グレープフルーツ	パン缶 お茶	Caウェハース きな粉餅煎餅 牛乳	海藻類
13	火	ごはん 鶏の中華和え チーズポテト いんげんのおかか和え オレンジ	ハーベスト 牛乳	オートミールクッキー 牛乳	野菜類
14	水	麦ごはん 納豆と豚肉の味噌炒め 南瓜のサラダ きゅうり和え バナナ	きなこトースト 牛乳	人参ケーキ 牛乳	緑黄色野菜
15	木	麦ごはん 魚のホイル焼き 干草煮 田舎汁 オレンジ	牛乳もち 牛乳	フレンチトースト 牛乳	大豆製品
16	金	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ 小松菜のツナ和え バナナ	クラッカー 牛乳	ゼリー 牛乳	緑黄色野菜
17	土	アジアンラーメン なし	マリービスケット 牛乳	雪の宿 牛乳	野菜類
20	火	麦ごはん 蓮根ハンバーグ マッシュポテト 法蓮草ソテー バナナ	なし 牛乳	ミロ蒸しパン 牛乳	芋類
21	水	ごはん 鶏肉の甘酢煮 シーザーサラダ 南瓜のチーズ焼き オレンジ	きなこまめ 牛乳	ケーキ 牛乳	野菜類
22	木	ごはん 魚のカレー揚げ 豆苗炒め わかめスープ グレープフルーツ	Caウェハース 牛乳	海老せん 牛乳	きのこ類
24	土	ポロネーゼ風 りんご	動物ビスケット 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
26	月	ごはん 鶏肉のレモン風味 中華風コーンスープ ブロッコリーと海老のあんかけ オレンジ	かりん糖 牛乳	原宿ドック 牛乳	緑黄色野菜
27	火	ごはん 酢豚 バンサンスー きんぴら風 バナナ	きな粉餅煎餅 牛乳	おからスコーン 牛乳	野菜類
28	水	きのこカレーカニ風味サラダ チーズ(3上) グレープフルーツ	シガーフライ 牛乳	小松菜ケーキ 牛乳	野菜類
29	木	麦ごはん 魚のタルタル焼き ジャーマンポテト トマトとブロッコリーのサラダ バナナ	ジャムサンド 牛乳	Caウェハース チョイス 牛乳	緑黄色野菜
30	金	ごはん かに玉風玉子焼き もやし炒め 法蓮草中華和え グレープフルーツ	ボーロ 牛乳	芋けんぴ 牛乳	大豆製品

★ メニューの変更がある場合があります。