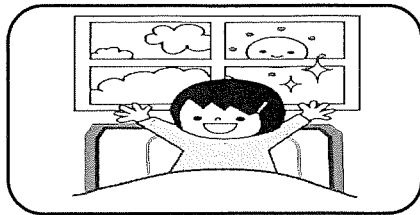
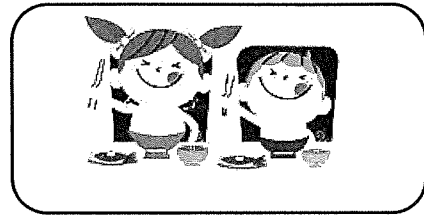
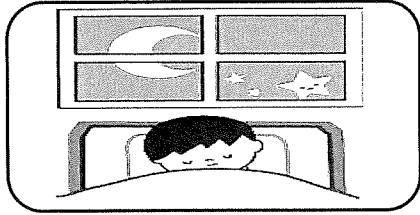
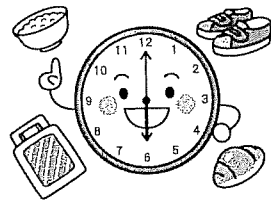


きゅうしょくだより 9月

牛窓ルンビニ保育園
令和5年 9月

乱れていませんか？生活リズム

生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして。夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



★簡単朝ごはん★

○下ごしらえで手間いらず

夕食時に多めに切ったり、茹でた野菜を朝食用に取り分けておく便利です。

○調理しなくても良いものを用意

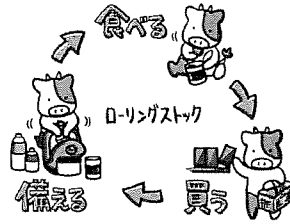
チーズや果物(バナナなど)、納豆があれば、時間も短縮に。冷凍食品の惣菜やレトルト、缶詰も上手に利用を。

○パターンを決めて悩まない

「主食+具たくさんスープ」というワンパターンでOK。毎日食べることを習慣化に。

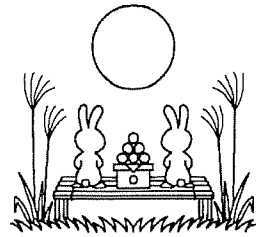
★防災に備えましょう

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。食料は非常食だけではなく、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備蓄します。それらを普段の食事で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。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。



★お月見を楽しみましょう

秋の入り口となる9月は、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日をさす十五夜は1年でもっとも美しい月と言われ、中秋の名月と呼ばれています。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは満月を表していて、豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。今年の十五夜は9月25日(金)です。お供え物をして秋の实りに感謝しましょう。



★レーズンとコーンフレーククッキー(鉄分入りおやつ)

材料	分量	作り方(20枚分)
小麦粉	130g	① バターをクリーム状に練り、砂糖を加えてすり混ぜる。 ② 卵を加えて、コーンフレーク(ざっとつぶしながら)、レーズン(あらく刻む)、小麦粉を加えさっくりと混ぜる。 ③ 天板にスプーンで落とし、予熱したオーブン170度で15~20分焼く。
バター	80g	
砂糖	50g	
コーンフレーク	50g	
レーズン	40g	
卵	1個	



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	金	ごはん 豚肉の照り焼き 南瓜の甘煮 ツナと水菜の塩昆布マヨ和え オレンジ	クッキー 牛乳	乾パン 牛乳	海藻類
2	土	茄子のミートソース なし	マリービスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
4	月	ごはん 豚肉の塩だれ炒め レバーレモン醤油 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	リッツ お茶	水ようかん 牛乳	芋類
5	火	麦ごはん ツナ入り厚焼き玉子 相性汁 ナムル風煮浸し バナナ	飲むヨーグルト	人参ケーキ 牛乳	きのこ類
6	水	麦ごはん 豚肉と納豆の味噌炒め 南瓜のサラダ きゅうり和え オレンジ	コーンフレーク 牛乳	フルーツセット 牛乳	野菜類
7	木	かき玉うどん 竹輪の磯部揚げ 法蓮草の オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	くろ棒 牛乳	野菜類
8	金	ごはん 鮭のパン粉焼き 和風サラダ 大根とベーコンのコンソメ煮 グレープフルーツ	トースト 牛乳	雪の宿 牛乳	緑黄色野菜
9	土	～環境美化活動～ パン 牛乳	シガーフライ 牛乳	チョコイス 牛乳	野菜類
11	月	ごはん 松風焼き 法蓮草の白和え オクラの酢の物 バナナ	ハーベスト 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	緑黄色野菜
12	火	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 オレンジ	フルーチェ	フレンチトースト 牛乳	野菜類
13	水	パン マカロニグラタン 枝豆サラダ いんげんのおかか和え ぶどう	バナナカステラ 牛乳	CaFeプリン 牛乳	大豆製品
14	木	ごはん 魚のカレー揚げ 豆苗炒め 竹輪の磯部揚げ かき玉汁 バナナ	きな粉豆 牛乳	ケーキサレ 牛乳	野菜類
15	金	麦ごはん オムレツ ネバネバ和え 切干大根と小松菜の洋風炒め オレンジ	ジャムサンド 牛乳	クッキー 牛乳	大豆製品
16	土	豆腐のそぼろ丼 なし	ポーロ 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
19	火	ごはん 鶏肉の甘煮 ミルクィーサラダ ブロッコリーのチーズ焼き オレンジ	ビスコ 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	海藻類
20	水	ごはん 鶏肉のピカタ ポテトサラダ チーズのふわふわスープ グレープフルーツ	チーズトースト 牛乳	レーズンとコーンフレークの クッキー 牛乳	きのこ類
21	木	麦ごはん 魚の照り焼き 彩野菜の和え物 高野豆腐の玉子とじ バナナ	クラッカーサンド お茶	たご焼き 牛乳	野菜類
22	金	ごはん 巣ごもり玉子 じゃが芋の照り焼き トマトとブロッコリーのサラダ オレンジ	動物ビスケット 牛乳	たまご煎餅 ミニゼリー 牛乳	緑黄色野菜
25	月	お月見ランチ(ごはん スコッチエッグ リヨネーズポテト サラダ ゼリー)	一口カステラ 牛乳	ケーキ 牛乳	野菜類
26	火	ごはん 鶏肉の中華和え しゅうまい きんぴら風 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	原宿ドック 牛乳	大豆製品
27	水	カレーライス ツナサラダ オレンジ	白い風船 牛乳	caféヨーグルト 牛乳	野菜類
28	木	麦ごはん 魚のホイル焼き 干草煮 味噌汁 バナナ	きな粉餅煎餅 牛乳	レモンケーキ 牛乳	きのこ類
29	金	ごはん ポークビーンズ 小松菜のツナ和え マカロニサラダ オレンジ	ミートスト 牛乳	ドーナツ 牛乳	芋類
30	土	～運動会～			

★メニューの変更がある場合があります