9月 こんだてひょう

3号認定児（あひる・はと・ひよこぐみ）

令和２年度

川妻認定こども園

おひさま

日	曜	副食	午後おやつ	日	曜	副食	午後おやつ
1	火	れんこんのはさみ揚げ、レタスときゅうりのサラダ 青菜炒め、豆腐と油揚げの味噌汁	ミルク クッキー	17	木	いもこ煮、かぼちゃ炒め、シーチキンサラダ 大根の味噌汁	牛乳 きなこ揚げパン
2	水	五目焼きそば、粉ふき芋、コーンサラダ かぼちゃの味噌汁	茶 えびせん	18	金	ハムカレー汁、ウインナソテー、グリーンサラダ つけもの、チーズ、春雨スープ	茶 せんべい
3	木	豚肉と大根のきんぴら、ししゃもフライ スパゲティサラダ、水菜とベーコンのスープ	カルピス 人参ゼリー	19	土		
4	金	チキンカレー汁、ウインナロール揚げ、春雨サラダ つけもの、チーズ、野菜スープ	牛乳 コーンフレーク	20	日		
5	土			21	月	敬老の日（休園）	
6	日			22	火	秋分の日（休園）	
7	月	三色オムレツ、スイートキャロット、生野菜サラダ ほうれん草と豆腐のスープ	茶 カステラ	23	水	五目焼きそば、じゃがいもとたらこの甘煮、つけもの ジュリアンスープ	カルピス フルーツプリン
8	火	じゃがいものそぼろ煮、キャベツとハムの卵炒め トマトサラダ、もやしの味噌汁	牛乳 クラッカー	24	木	焼肉、オニオンリング揚げ、ゆでブロッコリー 豆腐の味噌汁	ミルク くだもの
9	水	お弁当の日	紅茶 ドーナツ	25	金	ほうれん草カレー汁、ゆで卵、マカロニサラダ つけもの、チーズ、かぼちゃスープ	牛乳 アメリカンドック
10	木	ミルカツ、高野豆腐の煮物、キャベツのせん切り とろろ昆布汁	ココア フレンチトースト	26	土		
11	金	ポークカレー汁、ウインナベーコン巻き ポテトサラダ、つけもの、チーズ、コーンスープ	ミルク ホットケーキ	27	日		
12	土			28	月	お誕生会メニュー	ヤクルト ケーキ
13	日			29	火	豚肉とポテトのオムレツ、りんご煮、ゆでキャベツ 大根と油揚げの味噌汁	ミルク フライドポテト
14	月	揚げナス、人参みそきんぴら、豆腐サラダ つけもの、小松菜のすまし汁	ヨーグルト キャロット蒸しパン	30	水	スパゲティナポリタン、ジャーマンポテト たたききゅりとツナのマヨ和え、オニオンスープ	茶 すいとん汁
15	火	いがぐりポテト、煮豆、キャベツときゅうりのサラダ わかめと油揚げの味噌汁	ミルクティー ロールケーキ				
16	水	シーフードスパゲティ、チーズ揚げ、フルーツ缶 マセドアンサラダ、卵スープ	ジュース チョコパイ				

お誕生会メニュー

- ☆　三色丼
- ☆　わかめとじゃこのナムル
- ☆　フルーツヨーグルト
- ☆　ベーコンスープ

夏の疲れが溜まってませんか？？

今年の夏は暑さが厳しい毎日が続いています。
食欲が減退して、夏の疲れが蓄積してしまいます。
そんな時には３つのポイントが重要です。

その1．ビタミンB1を含む食材を食べましょう。
豚肉、うなぎ、枝豆、ゴマ・・・など

その2．１日３食バランスよく食べましょう。
特に朝食が大切です。

その3．睡眠時間をとりましょう。
しっかり眠って疲れを溜めないようにしましょう。

からだをじょうぶにする３つの力は

〈すいみん〉

暑いと毎朝ふとんのぬくもりからぬけだすのが大変！だけど、早寝（低学年9時・中学年9時半・高学年10時までにねる）早起き（7時前に起きる）は、免疫力（病気から身をまもる力）を強くしてくれ、病気になりにくいからだをつくってくれますよ。

〈えいよう〉

好ききらいしないでバランスよく食べることが一番。朝食もしっかり食べましょう。

朝食は一日の元気のもとです。また、不足しがちな野菜には、強いからだをつくるための栄養がたくさん入っていますよ。

〈うんどう〉

からだをたくさん動かすことで、からだの調子が整い、病気にまけないたくましいからだになります。

遊んだあとには、手あらい・うがいを忘れずにしましょう。

冬を元気にすごすためには、寒さに負けないからだづくりが必要です。３つの力をはっきできるよう努力しましょう。

「早めに寝て　ぐっすりねむる」と・・・？

毎日食べてね★　大豆の仲間たち

※調味料など…しょうゆ、みそ、サラダ油

大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよいので子どもにもおすすめです。毎日１品は、大豆・大豆製品を食べましょう。