






食事のリズムをととのえましょう！

朝・昼・夕の3食を間食は毎日できるだけ同じ時間にとるようにしましょう。子どもが空腹や食欲を感じて、それを満たす心地よさを体感し、子ども自身が「おなかやすいた」という感覚を持てるようにすることが大切です。

また、日本の子どもたちは、世界と比べると睡眠時間が短いといわれています。夜更しや遅寝の原因などにより朝食欠食につながるので注意しましょう。



月	火	水	木	金	土
	<p>9月の旬の食べ物 9月になり、秋が旬の食べ物が店頭で見られる季節になります。秋は、さんまなどの魚、ぶどうやかき、梨など、美味しい食材や果物もたくさんあります。その季節ならではの食材に触れてみてはいかがでしょうか？</p>			1 ご飯 味噌汁 鶏肉の包み焼き 卵の花 果物	2 パン 牛乳
4 三色そぼろ丼 味噌汁 焼きかぼちゃ天 果物 (さつまいも蒸しパン)	5 カレーライス サラダ 果物	6 ご飯 マーボー豆腐 きゅうりの酢の物 果物	7 ご飯 味噌汁 たらの磯辺焼き さんぴらごぼう 果物	8 ご飯、豆乳スープ 鶏むね肉のふっくら焼き もやしのツナ酢和え 果物 (トマトゼリー)	9 パン 牛乳
11 サラダ寿司 豆腐すまし汁 鶏の味噌煮 さつまいもの甘煮 果物	12 ご飯、味噌汁 豚肉の胡麻焼き じゃが芋炒め 果物 (フルーチェ)	13 ご飯 すまし汁 松風焼き ひじきの煮物 果物	14 ご飯、味噌汁 鯖の煮付け 茄子の梅肉和え 果物 (おからドーナツ)	15 ご飯 スープ 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりのゆかり和え 果物	16 パン 牛乳
18 敬老の日	19 ご飯 すまし汁 豆腐の胡麻味噌焼き かぼちゃのマリネ 果物	20 ハリハリわかめご飯 豚汁 納豆のおとし揚げ フライドにんじん 果物	21 ご飯 味噌汁 サワラのもやしあんかけ 磯辺さつまいも 果物	22 トマトご飯、スープ ハンバーグ キャベツのフルーツサラダ 果物 (おはぎ)	23 秋分の日 運動会 
25 わかめご飯 ミートボールのカレーシチュー 切干し大根のサラダ 果物	26 ご飯、すまし汁 たらのケチャップあんかけ きゅうりの昆布和え 果物 (かぼちゃパン)	27 ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き ほうれん草の胡麻和え 果物	28 豚肉の甘味噌丼 味噌汁 さっぱりポテト 果物	29 十五夜 鮭とひじきの混ぜご飯 豆乳コーン鍋 もやしの胡麻酢和え 果物 (お月見大福)	30 パン 牛乳