



生活リズムを整えよう！

生活リズムが乱れて朝からあくびをしたり、元気に活動できていなかったりしていませんか？夏の暑さの疲れも出てくる季節です。生活リズムを整えるには、早起きして朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べて、体を動かし、夜は暗い部屋でぐっすり寝ることが大切です。

9月からは運動会の練習が始まります。体力をしっかりつけて規則正しい生活をしましょう！



月	火	水	木	金	土
1 キッズビビンバ 味噌汁 甘煮豆 果物	2 ご飯、味噌汁 豚肉のカレーあん バイクド里芋 果物 (プリン)	3 ご飯 味噌汁 凍り豆腐のから揚げ棒 きゅうりの酢の 果物	4 菜飯、味噌汁 魚の塩焼き きんぴらごぼう 果物 (クロワッサンワッフル)	5 ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 小松菜の胡麻和え 果物	6 パン 牛乳
8 鯖のそぼろご飯 味噌汁 ひじき煮 果物 (野菜もち)	9 カレーライス ヨーグルト	10 ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツのゆかりサラダ 果物	11 焼き肉丼 味噌汁 きゅうりの昆布和え 果物 (フルーチェ)	12 ご飯 味噌汁 鶏のとろみ煮 粉ふき芋 果物	13 パン 牛乳
15 敬老の日	16 さつま芋ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 果物	17 ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 果物 (みかんの蒸しパン)	18 ご飯 味噌汁 いわしの利休焼き かぼちゃとおくらのだし浸し 果物	19 ご飯・ふりかけ コーン汁 揚げ鶏の五目和え 果物	20 運動会 
22 豆腐丼 わかめスープ きゅうりのピクルス フルーツカクテル 果物	23 秋分の日	24 ご飯、すまし汁 サンマの煮付け じゃが芋炒め 果物 (おはぎ)	25 親子丼 ツナともやしのごま酢和え 果物	26 にんじんご飯 味噌汁 鶏肉にんにく風味焼き 野菜のおかか和え 果物	27 パン 牛乳
29 きのこご飯 豆腐旨煮椀 さつま芋のりんご煮 果物	30 ゆかりご飯 冷やしうどん ひじきの煮物 果物	食生活ふりかえりチェック ☐ 朝ごはんは必ず食べる ☐ 栄養バランスに気をつけている ☐ よくかんで食べている ☐ 好き嫌いをせずに食べている ☐ 間食は時間と量を決めている ☐ 糖分や脂質、塩分の取り過ぎに気をつけている 			秋の旬の食べ物！ 秋が旬の食べ物が店頭でみる季節となりました。サンマなどの魚、ブドウや柿、梨など、おいしい食材や果物がたくさんあります。季節ならではの食材で食卓に秋の実りを添えてみましょう！  