

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがとりやすくなります。



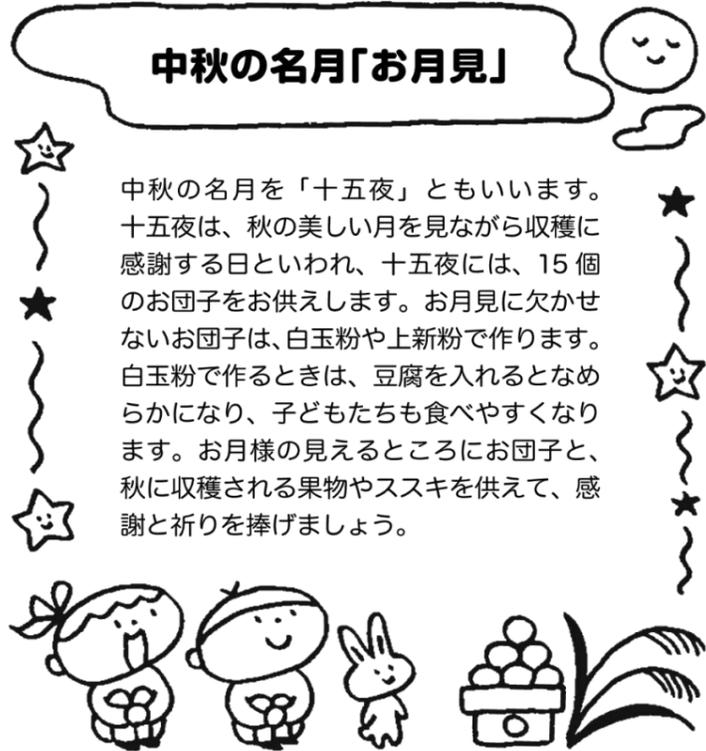
日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

9月1日は防災の日

9月は防災月間です。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。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、万が一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てください。

| 花・つぼみ | 実 | 葉 | 茎 | 根 |
|--------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| ブロッコリー カリフラワー みょうが | トマト きゅうり ピーマン | レタス ほうれんそう にら | アスパラガス たけのこ れんこん | ごぼう だいこん にんじん |

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|--------------------------|----------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|------------|
| 午前 | 1 牛乳・おかし | 2 牛乳・ゼリー | 3 牛乳・バナナ | 4 コーンフレーク | 5 牛乳・おかし | 6 |
| 昼食 | こうやどうふのたまごとじみそしる | なすのミートスパゲティ きゅうりのちゅうかつげ | はるまき あまずあえ たまねぎのみそしる | あじのかおりあげ おくらのごまあえ なすのみそしる | にくじゃが とうふのみそしる | おかし バナナ |
| 午後 | 牛乳・ミルク すいか・おかし | 牛乳・ミルク バナナ・にぼし | 牛乳・ミルク ゼリー・おかし | 牛乳・ミルク バナナ・チーズ | 牛乳・ミルク ジャムサンド | おかし |
| 午前 | 8 牛乳・バナナ | 9 牛乳・ゼリー | 10 牛乳・バナナ | 11 牛乳・おかし | 12 牛乳・オレンジ | 13 |
| 昼食 | もやしのにくみそあんかけ ごもくじる | ひやしそうめん なすのみそいため | とうふハンバーグ ごまマヨネーズあえ わかめじる | さばのみそに きりほしだいこんのサラダ すましじる | マーボーなす とりにくとたまごのスープ | おかし バナナ |
| 午後 | お茶 アイス・おかし | 牛乳・ミルク バナナ・チーズ | お茶 パニラアイス | 牛乳・ミルク パウムクーヘン | お茶 フルーツヨーグルト | おかし |
| 午前 | 15 | 16 牛乳・オレンジ | 17 牛乳・バナナ | 18 牛乳・おかし | 19 牛乳・なし | 20 |
| 昼食 | 敬老の日 | おべんとうの日 | とりにくのなんばんづけ みそしる デザート | やきざかな チロリアンサラダ ごぼうのみそしる | にくとやさいのうまに たまごスープ | おかし バナナ |
| 午後 | | フルーツジュース ココア蒸しパン | 牛乳・ミルク なし・にぼし | お茶 バナナ・おかし | 牛乳・ミルク オレンジ・チーズ | おかし |
| 午前 | 22 牛乳・おかし | 23 | 24 牛乳・おかし | 25 コーンフレーク | 26 牛乳・バナナ | 27 |
| 昼食 | しろみフライ ごまあえ やさいスープ | 秋分の日 | とりにくのてりやき ごまマヨネーズあえ ポテトスープ | あげやさいのあんかけ よしのじる | かぼちゃひきにくサンド やさいサラダ にらたまスープ | おかし バナナ |
| 午後 | 牛乳・ミルク オレンジ・おかし | | 牛乳・ミルク マカロニあべかわ | 牛乳・ミルク バナナ・チーズ | お茶 だいがくいも | おかし |
| 午前 | 29 牛乳・おかし | 30 牛乳・ゼリー | <p>9月の献立</p> <p>*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。</p> | | | |
| 昼食 | キーマカレー コールスローサラダ | きのこスパゲティ こまつなの たまごとじ | | | | |
| 午後 | ヨーグルト・おかし | 牛乳・ミルク オレンジ・にぼし | | | | |

