

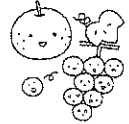


9月 給食だより



R2.8.31 西合志東保育園

厳しい暑さが続いていますね。子どもたちはプール遊びや水遊びなどで夏をしっかりと楽しんだようです。まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出てくる時期と思いますが、子どもたちが元気よく遊べるように、早寝・早起きを心掛け、規則正しい生活を送りましょう。



～夏の疲れをとって元気に遊ぼう！！～

大人も子どもも夏の疲れがでてくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝してまずは疲れをとり、ご飯もたくさん食べ、元気に遊みましょう。

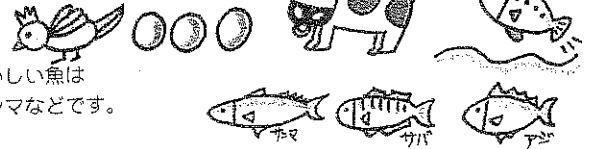
夏の疲れ回復のためのポイント

①早寝、早起きで生活リズムをつくる



疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。



これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。

②1日の始まりの朝食を大切に。



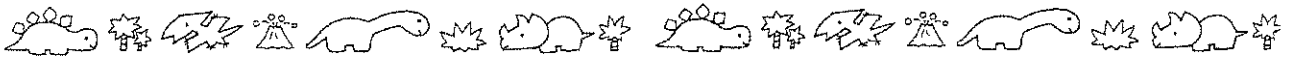
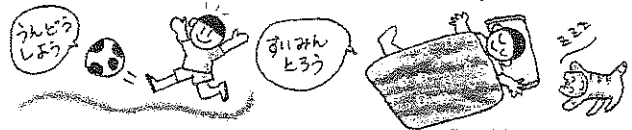
ビタミンB・Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、大根葉（ただし陽の光を浴びたものは、それ1品でいいですね。さといも、さつまいもなども。



こういった植物性の食べものは、動物性の食べものにはない繊維質があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくします。血液をきれいにしたり、夏ヤセを回復したりします。そして、栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要ですね。


③良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分にとる。




～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

令和2年9月 給食献立予定表

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 | 火 | 炒り豆腐 ミートボール 油揚げのみそ汁 | 牛乳 野菜入りホットケーキ |
| 2 | 水 | ポークビーンズ わかめの炒め煮 | 牛乳 チーズ 果物 |
| 3 | 木 | ヘルシーミートローフ おから入りポテトサラダ オニオンスープ | ヤクルト パインゼリー |
| 4 | 金 | 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ふのすまし汁 | 牛乳 フレンチトースト |
| 5 | 土 | スパゲティナポリタン 果物 | |
| 7 | 月 | のっぺい汁 鶏そぼろ 果物 | 牛乳 いももち |
| 8 | 火 | チキンカツ 春雨の酢の物 | 牛乳 ピーナッツクッキー |
| 9 | 水 | 魚の塩焼き 人参シリシリ トマト | 牛乳 金時豆の甘煮 |
| 10 | 木 | 麻婆なす ビーフンサラダ わかめスープ | 牛乳 水ようかん |
| 11 | 金 | ☆お誕生会☆ 栗ご飯 白身のフライ かぼちゃのサラダ 果物 ジュリエンヌスープ | ヤクルト ロールケーキ |
| 12 | 土 | 肉うどん 果物 | |
| 14 | 月 | 八宝菜 ゆで卵 切り干し大根の煮物 | 牛乳 ピザトースト |
| 15 | 火 |  キーマカレー フレンチサラダ 福神漬け | 牛乳 十五夜あん団子 |
| 16 | 水 | 大豆の五目煮 三色なます 豆腐のすまし汁 | ヤクルト コーンドロップ ドーナツ |
| 17 | 木 | 豚肉の生姜焼き コロコロサラダ 卵スープ | 牛乳 きなこ豆 |
| 18 | 金 | 鮭のムニエル 炒り卵 じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 黒糖蒸しパン |
| 19 | 土 | チャンポン 果物 | |
| 21 | 月 | 敬老の日 | |
| 22 | 火 | 秋分の日 | |
| 23 | 水 | 魚の照り焼き うの花炒め なすのみそ汁 | 牛乳 さつまドーム |
| 4 | 木 | タンドリーチキン シーザーサラダ 野菜スープ | ヤクルト マカロニあべかわ |
| 25 | 金 | 肉じゃが 豆まめサラダ 果物 | 牛乳 ベーコン入り パウンドケーキ |
| 26 | 土 | ～運動会～ | |
| 28 | 月 | ハンバーグ コーンソテー コーンスープ | 牛乳 フルーツ ヨーグルト和え |
| 29 | 火 | 白身魚のマヨネーズ焼き オクラ入り納豆 もずくスープ | 牛乳 シリアル |
| 30 | 水 |  ハヤシ汁 バンバンジーサラダ 果物 | 牛乳 ごまみそワンタン |

※  マークがついている日は以上児クラス(ふじ・すみれ・さくら組)はスプーンを持って来てください。
 ※11日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラス(ふじ・すみれ組)はお箸を、
 さくら組はスプーンを持って来てください。