

月	火	水	木	金	土
1 肉豆腐 ほうれん草と えのきのごま和え みそ汁(大根・人参)	2【手作り弁当】 おにぎり キャベツとウイナーのソテー マカロニサラダ みそ汁(玉葱・油揚げ)	3 豚肉とれんこんの ごま味噌炒め 春雨の中華和え みそ汁 (じゃが芋・しめじ)	4 味噌ラーメン マゼドアンサラダ	5 鮭フライ 小松菜のサラダ けんちん汁	6【保護者参観】 かぼちゃの カレーライス 福神漬け キャベツとハムのサラダ 牛乳ゼリー
豆腐のそぼろあんかけ、ほうれん草の煮浸し、大根のみそ汁	卵・人参の煮物、キャベツのだし煮、玉ねぎのみそ汁	卵・玉ねぎの煮物、わがいのだし煮、じゃが芋のみそ汁	じゃが芋のそぼろあんかけ、人参の甘煮、キャベツのスープ	鮭のほぐし煮、小松菜の煮浸し、具沢山スープ	かぼちゃのそぼろあんかけ、キャベツのだし煮、野菜スープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 ソーセージワッフル	フルーツポンチ	牛乳、 ココア蒸しパン	牛乳、 お好み焼き	牛乳、 今川焼き	
8 体育の日 	9 中華丼 水菜とツナのサラダ みそ汁(かぶ・人参)	10 チキン南蛮 大根サラダ みそ汁(もやし・ニラ)	11 肉ごぼううどん ブロッコリーと ゆで卵のサラダ	12 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁	13 ごまだれ肉団子 スパサラダ みそ汁(えのき・ネギ)
	卵・白菜の煮物、わがいの和え、かぶのみそ汁	大根のそぼろあんかけ、人参の甘煮、もやしのみそ汁	卵・人参の煮物、ブロッコリーのだし煮、玉葱のスープ	たらこの煮つけ、わがいのだし煮、具沢山スープ	ささみのくす煮、人参の甘煮、玉葱のみそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
	牛乳、 さつまいものワッフル	フルーツ	麦茶、 いなり寿司	牛乳、 きな粉のワッフル	ゼリー、 せんべい
15 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ かき玉スープ	16 スタミナ納豆丼 いり豆腐 みそ汁(かぶ・大根)	17 豚肉とれんこんの ごま味噌炒め 春雨の中華和え みそ汁 (じゃが芋・しめじ)	18 ミートソース スパゲティ シーザーサラダ 小松菜とえのきの スープ	19 鯖と玉ねぎの みそ煮 もやしのサラダ せんべい汁	20 揚げシューマイ もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(なめこ・豆腐)
卵・大根の煮物、わがいの和え、キャベツ・人参のスープ	豆腐のそぼろあんかけ、人参の甘煮、かぶのみそ汁	卵のみそ煮、わがいのだし煮、じゃが芋のみそ汁	人参のそぼろあんかけ、キャベツのだし煮、小松菜のスープ	たらこの煮つけ、じゃが芋と人参の煮物、野菜スープ	卵・人参の煮物、わがいのだし煮、豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 肉まん	牛乳、 ホットケーキ	カルピス フライドポテト	スキムミルクココア、 ピザトースト	フルーツヨーグルト	ゼリー、 クラッカー
22【総合避難訓練】 防災カレー 乾物サラダ スキムミルク	23【誕生会】 ごぼうとウイナーのピラ エビフライ マカロニサラダ 春雨と卵のスープ	24 和風チャブチエ 大根サラダ みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	25 親子うどん さつまいものほろ煮 かぶの浅漬	26 鮭の甘塩焼き 高野豆腐の卵とし 具沢山だし活スープ	27 ごまだれ肉団子 スパサラダ みそ汁(えのき・ネギ)
玉ねぎ・ツナの煮物、マッシュポテト、玉葱のスープ	ささみのくす煮、わがいのだし煮、春雨のスープ	大根と卵の煮物、人参の甘煮、キャベツのみそ汁	燕豆みょうどん、さつまいもの甘煮、かぶのだし煮	鮭のほぐし煮、キャベツのだし煮、具沢山スープ	ささみのくす煮、人参の甘煮、玉葱のみそ汁
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 パウムクーヘン	牛乳、 ケーキ	牛乳、 チョコスコーン	スキムミルクココア、 じゃこトースト	カルピス、 たこ焼き	ゼリー、 せんべい
29 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ かき玉スープ	30 シチューオンライス 水菜とツナの ごま酢合え わかめと豆腐のスープ	31 肉豆腐 ほうれん草と えのきのごま和え みそ汁(大根・人参)	予定献立	☆ 誕生会は23日(火)です。	☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は2日(火)です。
卵・大根の煮物、わがいの和え、キャベツ・人参のスープ	卵・玉ねぎの煮物、わがいの和え、豆腐のスープ	豆腐のそぼろあん、ほうれん草の煮浸し、大根のみそ汁	離乳食献立	☆ 毎日、果物がつきます。	☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。
牛乳	牛乳	牛乳	午前おやつ(未満児)	☆ 乳食は個人の月齢や発達状態・体調に依りて調理しています。	
牛乳、 アメリカンドック	牛乳、 りんごクッキー	牛乳、 さつまいもスティック	午後おやつ(全園児)		

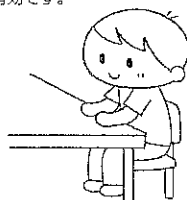
正しい姿勢で、いただきます!

ご家庭で食事をするとき、子どもたちはどのような姿勢で食べていますか? 食事の際の正しい姿勢とは、背筋をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれにつくように深く座り、テーブルと体の間が握りこぶし1~2個分空いた状態をいいます。椅子に座ったとき、足の裏が床にしっかりとつき、ひじを曲げたときに手がしげんとテーブルにつく高さが理想です。

子どもの姿勢が気になる場合は、テーブルや椅子の高さが合っているか確認してみてください。また、大人が

悪い姿勢をマネして見せ、正しい姿勢とどちらがいいか子どもに考えてもらうのも有効です。

正しい姿勢で食事をすると、食べ物の消化・吸収もよくなります。中でも、食事時の正しい姿勢がしげんと身につくように、心がけていきたいと思えます。



体を動かし
生活リズムを整えよう

「スポーツの秋」といわれ、暑すぎず涼すぎず、体を動かすのに最適なシーズンです。体を動かすことでおなかが減れば、食欲も増します。適度な疲れが眼に結びつき、生活リズムも整います。食事直後に運動すると消化不良を起こしやすいので、ごはん・パンなどの糖質をとって、しばらく休んでから体を動かすのが理想です。