

| 曜日 | 日             | 副菜                                         | 主食                 | 材料                                                                             | 乳児おやつ                               | 幼児おやつ          | 曜日 | 日        | 副菜                                                                                               | 主食          | 材料                                                                              | 乳児おやつ                                         | 幼児おやつ           |
|----|---------------|--------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|----|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|
| 月  | 14<br>28      | カレーうどん<br>さきいかサラダ<br>くだもの                  | おにぎり<br>ごはん        | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ<br>かまぼこ ねぎ ルウ かつお節<br>キャベツ フロッコリー セロリ ハム<br>さきいか 昆布茶 オリーブオイル | ★ふかしもち 牛乳<br>(さつまもち)                |                | 月  | 7        | 親子丼<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁<br>くだもの                                                                    | ごはん         | たまご 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ<br>みつ葉 ごぼう れんこん 人参<br>ごま 豆腐 わかめ 油揚げ えのき<br>だけ ねぎ みそ          | 菓子<br>小魚<br>牛乳                                | 菓子<br>小魚<br>牛乳  |
| 火  | 1<br>15<br>29 | タンドリーチキン<br>かぼちゃサラダ<br>トマトとたまごのスープ<br>くだもの | おにぎり<br>ごはん        | 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャ<br>ップ かぼちゃ きゅうり レーズン<br>チーズ マヨネーズ トマト 玉ねぎ<br>レタス たまご 鶏ガラスープ  | 菓子<br>牛乳<br>小魚                      | 菓子<br>牛乳<br>小魚 | 火  | 8        | ごまトンカツ<br>ひじきサラダ<br>豆腐スープ<br>くだもの                                                                | おにぎり<br>ごはん | 豚肉 ごま たまご 小麦粉 パン粉<br>油 キャベツ きゅうり ひじき ハム<br>ドレッシング 豆腐 玉ねぎ も<br>やし ニラ コンソメ        | 菓子<br>牛乳<br>小魚                                | 菓子<br>牛乳<br>小魚  |
| 水  | 2<br>16<br>30 | きのこスパゲティ<br>ラタトゥイユ<br>くだもの                 | おにぎり<br>ごはん        | スパゲティ しめじ しいたけ えの<br>きだけ エリンギ ベーコン 玉ねぎ<br>にんにく かぼちゃ トマト なす<br>セロリ パプリカ オリーブオイル | ★タやけ<br>ごはん<br>(ちりめんじゃこ<br>人参 カレー粉) | 菓子<br>牛乳<br>小魚 | 水  | 9        | 筑前煮<br>そうめんチャンプル<br>くだもの                                                                         | おにぎり<br>ごはん | 鶏肉 人参 ごぼう れんこん ちく<br>わ しいたけ こんにゃく そうめん<br>ツナ ニラ 人参 コンソメ ごま油                     | ★こぎつね<br>ごはん<br>(油揚げ 鶏挽肉<br>コーン缶)             | 菓子<br>牛乳<br>小魚  |
| 木  | 3<br>17       | さかなの塩こうじ焼き<br>切り干しサラダ<br>みそ汁<br>くだもの       | おにぎり<br>ごはん        | さかな 塩こうじ 切干大根 キャベ<br>ツ きゅうり 人参 ハム マヨネー<br>ズ 麩 わかめ 油揚げ 玉ねぎ え<br>のきだけ ねぎ みそ      | ヨーグルト                               | アイスクリーム        | 木  | 10<br>24 | ししゃものサクサク揚げ<br>酢の物<br>みそ汁<br>くだもの                                                                | おにぎり<br>ごはん | ししゃも 片栗粉 小麦粉 ベーキン<br>グパウダー 油 キャベツ きゅうり<br>わかめ かにかまぼこ 酢 豆腐 油<br>揚げ 玉ねぎ もやし ねぎ みそ | パン<br>牛乳                                      | 菓子<br>牛乳<br>するめ |
| 金  | 4<br>18       | ハヤシライス<br>ごま和え<br>くだもの                     | ごはん                | 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グ<br>リンピース マッシュルーム ルウ<br>キャベツ 青菜 ごま ひじき                        | ★ジャムサンド 牛乳<br>(食パン ジャム<br>マーガリン)    |                | 金  | 11       | カレーライス<br>グリーンサラダ<br>くだもの                                                                        | ごはん         | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ル<br>ウ 福神漬 キャベツ きゅうり<br>ドレッシング                                  | ★オレンジゼリー 牛乳<br>(オレンジジュース 砂糖<br>牛乳 生クリーム ゼラチン) |                 |
| 土  | 5<br>19       | パン<br>牛乳                                   |                    |                                                                                |                                     |                | 土  | 12<br>26 | パン<br>牛乳                                                                                         |             |                                                                                 |                                               |                 |
| 金  | 25            | たんじょう会                                     | きのこごはん<br>スパゲティサラダ | 焼肉<br>すまし汁<br>くだもの                                                             |                                     |                |    |          | こめ 鶏肉 しめじ しいたけ まいたけ 油揚げ しょう油 牛肉 玉ねぎ 焼肉のたれ スパゲ<br>ティ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 えのきだけ かまぼこ 花麩 みつ葉 かつお節 |             |                                                                                 | 十五夜デザート 牛乳                                    |                 |

★は手作りおやつです

～暦の上ではもう秋です～

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。

この時期は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを

★ 整えて、残暑をのり切りましょう。

夜の睡眠は十分にできていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。  
睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

○上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地良く寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかりと食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。

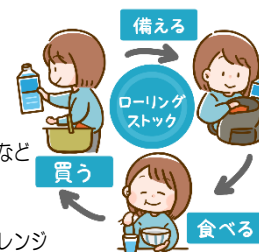


○災害と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみよう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくことと安心です。また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

〈家庭で備蓄しておきたい食品・用品〉

- 水…1人あたり1日3ℓ(飲み水1ℓ+調理用水)
- 主食…精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など  
(アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと)
- 主菜・副菜…缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
- 熱源…カセットコンロ、カセットボンベ(1人6本/週)
- 好みの食品…お菓子、飲み物など
- ミルク・離乳食…月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



参考資料 こどもの栄養他

旬の食材 「ごま」

ごまは、おもに白と黒があります。ごま和えなど、さまざまな料理に重宝します。  
成分の約50%は良質な脂質で、ごま油はごまに圧力をかけて油を搾り出したものです。脂質は三大栄養素の1つで、少量でも多くのエネルギーを得られます。

食育クイズ

Q ヌルヌルしているきのこはどれかな？

- ① しめじ ② なめこ ③ エリンギ

A ② なめこ

なめこは、ぬめり成分のムチンを多く含み、腸内を掃除してくれます。きのこの多くが秋に旬を迎えます。いろいろな種類があるので、どんな形をしているか、観察してみましょう。