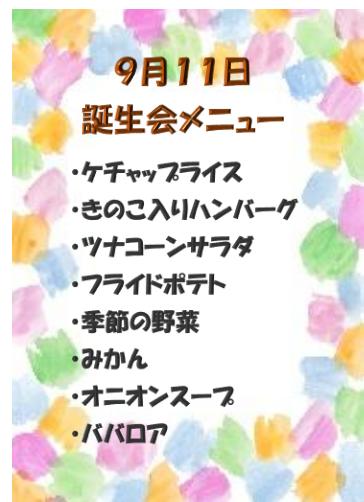


9月給食だより

今月もまだまだ暑い日が続きそうです。残暑を乗り切る秘策は、「よく食べ」「よく寝る」ことです。夏の疲れもでやすい時期なので、食事をしっかりとって、身体のリズムを整え、夜はぐっすり眠れるように配慮しましょう。

また、9月の給食では、秋を感じるメニューを取り入れています。



残暑の食事の工夫

この時期、水分を沢山とり、食欲が落ちがちです。一時的な食欲不振には、無理強いはしない方がよいようです。食欲不振に陥った時の食事の取り方は、次のポイントを参考にしてみてください！

- ① 食事の量は少なめにし、お皿をピカピカに食べきられるようにして、達成感を与える。
- ② おやつの量を少なくし、空腹感を高める。
- ③ 材料の切り方を食べやすい大きさに変えてみたり、彩りよく見た目で食べる意欲を持たせるようにしてみる。
- ④ 味付けを工夫し、味に変化を持たせる。
- ⑤ 家族そろって楽しい雰囲気で食事をする！



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	1 29	ごはん ポークソテーの和風ソース添) キャベツ・トマトもずくのすまし汁	牛乳 焼き芋	牛乳 せんべい
火	2 16	パン 魚のマヨネーズ焼きほうれん草ともやしのごまあえ(炒り卵入り) 豆乳スープ	牛乳 梨 クラッカー	ヨーグルト
水	3 17	ごはん 築前煮きゅうりのおかか和え玉ねぎのみぞ汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ
木	4 18	ごはん チキン南蛮添) きやべつ・きゅうり・トマトなすのみぞ汁	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 卵ボーロ
金	5 19	ごはん 魚のみぞバター焼きこぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 パインケーキ	牛乳 コーンフレーク
土	6 20	スペaghettiミートソース たまごスープ	牛乳 みかん せんべい	牛乳 丸ボーロ
月	8 22	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみぞ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ
火	9	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ えのきのスープ	牛乳 かりかりいりこ せんべい	ヨーグルト
水	10 24	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみぞ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 卵ボーロ
木	30	ごはん 三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ かぼちゃのみぞ汁	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい
金	12 26	ごはん ハヤシライス ひじきの洋風サラダ オレンジ	牛乳 アップルゼリー クラッcker	牛乳 ビスケット
土	13 27	ごはん マーボーなす 豆腐のみぞ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい

- ・献立は変更になることもあります。
- ・離乳食はその日の献立に応じて作っています。