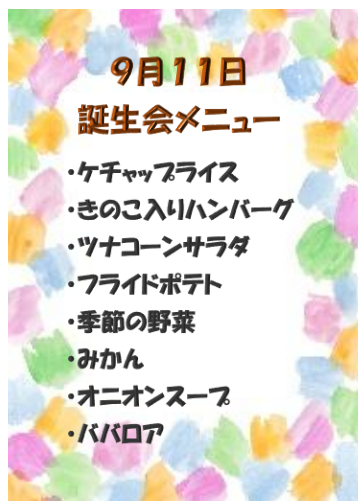


# 9月給食だより

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、無理強いはい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 おやつを量を少なくし、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する！

## 8月誕生会メニュー

## お弁当の日 25日

## 9月の旬の食材

- ・鮭 ・里芋
- ・さつまいも ・いんげん
- ・きのこ類 ・かぼちゃ
- ・梨



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和え(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 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	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 なすのみそ汁	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 卵ボーロ
金	5 19	ごはん 魚のみそバター焼き 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	スパゲッティミートソース 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 もやしのみそ汁	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 小松菜のみそ汁	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 かぼちゃのみそ汁	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 クラッカー 	牛乳 ビスケット
土	13 27	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁 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。

