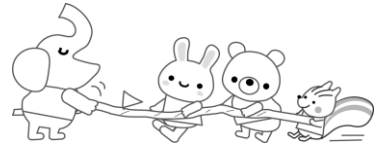


9月 きゅうしよくよていひょう

2019おびひろようちえん



季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。
バランスのとれた食事と規則正しい生活をして乗り切りましょう。

- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日にはカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 運動会は各家庭でお弁当をご用意ください。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品（脂質・炭水化物）
赤・・・体をつくる基になる食品（タンパク質）
緑・・・体の調子を整える基になる食品（ビタミン、ミネラル）

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
ごはん、みそしる はるまき こうやどうふにこみ	ごはん、みそしる ちゅうかに ジャーマンポテト、こんぶ	ごはん、みそしる ぶたのしょうがに マカロニサラダ、にぼし	ごはん、みそしる しろみフライあまずあん やさいのにも	ナポリタン だいこんサラダ ぎゅうにゅう	 第84回運動会 (雨天時順延)
黄 ごはん、じゃがいも つきこんにやく	ごはん、じゃがいも マヨネーズ	ごはん、マヨネーズ マカロニ、オリーブ油	ごはん、つきこんにやく じゃがいも	パスタ、ドレッシング ケチャップ、中濃ソース	
赤 油揚げ、春巻き、高野豆腐 豚肉	豆腐、ウインナー 油揚げ、豚肉	豚肉、ツナ 煮干	白身フライ、鶏肉	ウインナー、ちくわ、牛乳 粉チーズ	
緑 舞茸、にら、玉葱、いんげん 人参、椎茸	人参、玉葱、白菜、青梗菜 椎茸、牛蒡、オクラ、昆布	ほうれん草、えのき、生姜、玉葱 人参、枝豆、ひじき	白菜、ひじき、玉葱、人参、牛蒡 ほうれん草、大根、しめじ、昆布	玉葱、人参、ピーマン、なす、トマトピューレ にんにく、大根、大葉、コーン	
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん、ABCスープ からあげ、ところてんなつとう すみそあえ	げんまいごはん、みそしる さんまのしょうがに グリーンサラダ、チーズ	ぞうれんしゅう (お弁当箱はいりません) おにぎりセット、みそしる くだもの	ごはん、みそしる マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ ミルクかんてん	ごはん、みそしる うさぎがたハンバーグ ピーマンいため しらたまだんご	 第84回運動会 (雨天時順延)
黄 ごはん、ABCマカロニ ごま油	ごはん	おにぎり、じゃがいも	ごはん、ドレッシング	ごはん、白玉団子	
赤 ベーコン、から揚げ 納豆	秋刀魚、ツナ、チーズ 油揚げ	卵焼き、ウインナー	豆腐、豚肉、牛乳、ヨーグルト	うさぎがたハンバーグ、チャーシュー 鶏卵	
緑 白菜、青梗菜、人参 ほうれん草、ひじき、心太	生姜、なめこ、ほうれん草、人参 レタス、水菜、オクラ	白菜、小松菜 果物、ふのり	大根、三つ葉、素干しのり、葱、にら、生姜、寒天 にんにく、ブロッコリー、人参、コーン、カクテル缶	椎茸、青梗菜、葱、ピーマン、玉葱 人参	
16日	17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日	振替休日	むぎごはん、けんちんじる スペインふうオムレツ とうふに、にぼし	しおなしぱん メンチカツ、コールスロー ぎゅうにゅう、バナナ	あきのわたのしみかい うどん、かきあげ さけのしおやく ポテトサラダ、くだもの	 あきのわたのしみかい
黄 むぎごはん、つきこんにやく じゃがいも、ごま油	秋刀魚、ツナ、チーズ 油揚げ	卵焼き、ウインナー	塩なしぱん、ごま マヨネーズ	うどん、じゃがいも マヨネーズ	
赤 豆腐、厚揚げ 煮干、スペイン風オムレツ	生姜、なめこ、ほうれん草、人参 レタス、水菜、オクラ	白菜、小松菜 果物、ふのり	メンチカツ、カニカマ 牛乳	鮭、ツナ	
緑 人参、大根、ごぼう、しめじ、葱 玉葱、椎茸、セロリ、ピーマン			小松菜、ひじき、キャベツ、人参 胡瓜、バナナ	人参、きゅうり、果物 ごぼう、三つ葉	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
秋分の日	いなきびごはん、みそしる アジフライ ごぼうとあつあげのごまいため	ごはん、みそしる おやこに はるさめのすのもの、にぼし	しょうゆラーメン ぎょうざ フルーツヨーグルト、こんぶ	たんじょうかい カレーライス ふくしんづけ ゼリー、みず	 たんじょうかい
黄 いなきびごはん ごま、ごま油	ごはん、ごま、ごま油 春雨	ごはん、ごま、ごま油 春雨	ラーメン	ごはん、ゼリー じゃがいも	
赤 アジフライ さつまあげ、厚揚げ	厚揚げ、鶏卵、鶏肉、なると カニカマ、煮干し	厚揚げ、鶏卵、鶏肉、なると カニカマ、煮干し	豚肉、なると、ヨーグルト 餃子	豚肉 牛乳	
緑 小松菜、わかめ、牛蒡、人参 南瓜団子	いんげん、玉葱、人参、椎茸、三つ葉 胡瓜、ふのり	いんげん、玉葱、人参、椎茸、三つ葉 胡瓜、ふのり	もやし、白菜、人参、葱、わかめ、にんにく ほうれん草、生姜、カテル缶、レースン、バナナ、昆布	玉葱、人参 福神漬	
30日	<p>9月13日は十五夜のお月見です。</p> <p>月見は十五夜(旧暦の8月15日)と十三夜(旧暦の9月13日)にお供え物をして美しい月をながめる行事です。十五夜と十三夜の二度行うのが習わしとされ、片方だけの月見は片月見といって縁起が悪いものとされています。月見の日には豊作祈願や収穫への感謝の意味を込めて月にススキやお団子、秋の食べ物をお供えします。</p>				

*カカテル缶: 洋梨、黄桃、葡萄、パイ、チェリー

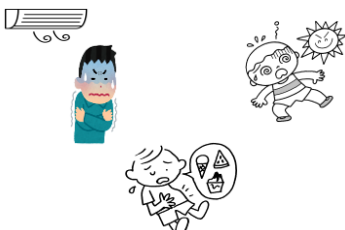
「夏バテ」ならぬ「秋バテ」にご注意!

「夏バテ」のようなだるさ、疲労感が秋までつづいている。
そんな方は「秋バテ」かもしれません。

「秋バテ」の原因

体の冷やしすぎと自律神経の乱れ

夏の間、冷房や冷たい食べ物で「体を冷やし過ぎ」、冷房が効いた部屋と気温の高い外への行き来により体にストレスがかかり「自律神経が乱れ」ます。これらが原因となり、体調不良が秋まで続くことを秋バテといいます。



「秋バテ」解消方法

・38～40℃のぬるめのお風呂に入る



・ウォーキングなどの軽い運動をする



・体を温める食材を食べる

たんぱく質、ビタミン、ミネラルが多いものを温かいスープ類にすると良いです。秋が旬の食べ物に多く含まれます。



・規則正しい生活をこころがける



体を温めてくれる秋の食べ物



さつまいも



かぼちゃ



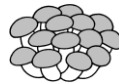
さけ



しょうが



きのこ類



さんま



さんま

さけは白身魚・赤身魚のどちらでしょうか?

鮭は身の色から赤身魚に思われがちですが、実は白身魚です。鮭の色はエサであるカニやエビのプランクトンに含まれるアスタキサンチンという色素によるものです。

アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化やストレスによる免疫力の低下を予防する効果が期待されています。

じつは 白身魚 ですよ

