



発行日 平成29年 9月 1日 下田部保育園

まだまだ残暑の厳しい日々が続いていますが、朝晩は少し肌寒い時もあり、ゆっくりと秋の訪れを感じられる季節になってきましたね。園でも鈴虫が元気よく鳴いています。

秋といえば「実りの秋」！！美味しい食べ物がたくさん旬を迎えます。食欲も高まる季節ですが、その反面、夏の疲れが出始める頃ですので、ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるよう心がけていきましょう。

☆夏の疲れが溜まっていますか？？？☆

① 1日3食きちんと摂る！！

食欲が落ちているからといって食事の回数が減ってしまうと十分なエネルギーが摂取できず、悪化していく一方です。毎日必ず3食摂りましょう。

② 睡眠をしっかりととる！！

日本の夏は高温多湿。これは1年の中でも体や脳に与えるダメージが最も強いと言われています。睡眠をしっかりととることで疲労を解消し、体力を回復させましょう。

③ 良質なたんぱく質+ビタミンB1…などを摂取する！！

食欲のない時にはあっさりした食事、特に冷たい麺類などで済ませてしまうことがよくあると思います。

でもこれだけでは代謝がスムーズに行われず、疲労は回復しません。

疲労回復のための栄養素は主に次の4つ。

それは、「良質なたんぱく質・ビタミンB1・アリシン・クエン酸」です。

これらを上手く食事に取り入れましょう。この季節は特に、ビタミンB1が通常の2～3倍消費されているので補う必要があります。

* **良質なたんぱく質**：体の組織を作るもとになります。また体を温め、抵抗力をつけます。

豚肉にはビタミンB1も多く含まれているので一石二鳥です。

* **ビタミンB1**：摂取した糖類をエネルギーに変える時に必要です。

うなぎ・豚肉・大豆・モロヘイヤ・玄米・ほうれん草・ゴマなどに多く含まれています。

* **アリシン**：ビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させます。

にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎなどに多く含まれています。

* **クエン酸**：体内に溜まった疲労物質を早く代謝させます。

梅干し・レモン・オレンジ・グレープフルーツなどに多く含まれています。

夏の疲れをとって「実りの秋」を満喫しましょう♪

9月

こんだて表

11	和風マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	4	鯖の磯辺焼き きのこの煮びたし
25	すまし汁 ごはん	月	みそ汁 納豆 ごはん
12	きのこ入りポークカレーライス チーズと春雨のサラダ	5	豚汁うどん 八目豆
26	飲むヨーグルト	19	オレンジ ごはん
13	大根とひき肉の中華炒め もやしと卵の中華スープ	6	鶏肉とパインのトマト煮 キャベツとブロッコリーの青だしサラダ
27	りんご ごはん	20	コンソメスープ ごはん
14	さわらの味噌マヨネーズ焼き ひじきとコーンの炒め物 みそ汁 ごはん	22	カレーピラフ わかめと切干大根のサラダ クリームスープ 果物
木	7日 ☆お弁当日☆	金	21日(木) ☆お誕生日会☆
1	鶏とほろ丼 白菜のごま味噌和え	8	なすとポテトのミートグラタン ブロッコリーとハムのサラダ
15	みそ汁 梨	29	コンソメスープ ごはん
2	ツナときのこのクリームスパゲティ ポイルサラダ	9	鶏肉の照り焼き丼 野菜の浅漬け
16	ミニゼリー 食パン	30	みそ汁
土		土	

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆十五夜☆

2017年の十五夜は…

10月4日(水)です。

お月見・お団子…楽しみですね☆

☆8月 お誕生日会メニュー☆

豆腐ハンバーグ~照り焼きソース~

きゅうりの梅みそ和え

春雨ラーメンスープ *ごはん*

梅ジュース

⇒6月に幼児組さんが漬けたものです!

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
5日(火)	トースト(パン)	ジャムサンド	7日(木)	梨入りパンケーキ	梨ケーキ
12日(火)	フルーツゼリー	フルーツゼリー	14日(水)	豆腐入りパンケーキ	あんクリームクラッカー
15日(金)	蒸しパン	ヨーグルトトースト	20日(水)	くだもの甘煮	フルーツ
22日(金)	マカロニきなこ	マカロニきなこ	26日(火)	トースト(パン)	シュガートースト
27日(水)	蒸しパン	チーズ蒸しパン			