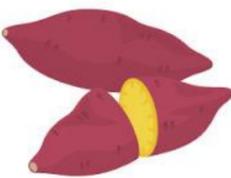


10月の献立



古志ひまわり保育園
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 焼きピーマン ワカメスープ	4 栗ごはん がんと野菜の煮物 切干中華サラダ みそ汁	5 ごはん 鶏手羽元の照り煮 さつま芋と 人参のごま和え みそ汁	6 ごはん 焼き魚 糸こんにゃくの すまし汁	7 かうどん キャベツの きのこ和え 結び昆布の煮物	8 運動会 
ロールパン するめ 牛乳	芋入りぜんざい 昆布 お茶	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	ふかし芋 するめ 牛乳	さつま芋のおはぎ いりこ 牛乳	果物 昆布 お茶
10 体育の日 	11 きのこごはん 高野豆腐と 野菜の煮物 もやしのソテー みそ汁	12 ごはん 牛肉とごぼうの煮物 キャベツの酢の物 みそ汁	13 ごはん 手作りがんも ごぼうサラダ 魚団子のみそ汁	14 ごはん 魚の照り焼き 干し大根の煮物 もやしのスープ	15 焼きおにぎり みそ汁
	芋きんつば するめ 牛乳	あらめおにぎり 野菜 お茶	マカロニきなこ いりこ 牛乳	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	パン いりこ お茶
17 ごはん 魚の竜田焼き おから そうめん汁	18 ごはん がんもの 甘酢あんかけ もやしの煮浸し 中華スープ	19 お弁当の日 れんげ組食事公開	20 おいなりさん さつま芋と 糸昆布の煮物 バリバリこんにゃく すまし汁	21 ごはん 茶わん蒸し アラメの炒め物 酢ごぼう	22 そばろごはん みそ汁
大学芋 いりこ 牛乳	肉巻きおにぎり するめ お茶	ピザトースト 昆布 牛乳	きなこ団子 するめ 牛乳	青のりおにぎり 野菜 お茶	果物 するめ お茶
24 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル すまし汁	25 ごはん 野菜のかき揚げ キャベツの梅和え みそ汁	26 (さくら組クッキング) ごはん 秋刀魚焼き 青菜と きのこのソテー みそ汁	27 ごはん 魚ハンバーグ こんにゃくと ごぼうの炒め煮 コーンスープ	28 芋ごはん 厚揚げの ねぎマヨ焼き 糸昆布の炒め物 みそ汁	29 (バザー前日準備) パン 果物 牛乳
ジャムサンドパン 昆布 牛乳	ごまじゃこおにぎり するめ お茶	大豆いりこ 果物 お茶	米ぬかおにぎり 野菜 お茶	蒸し里芋 いりこ お茶	ふかし芋 昆布 お茶
31 ごはん 焼き魚 さつま芋サラダ みそ汁					
焼き海苔おにぎり いりこ お茶					

ひと雨降るごとに涼しさを増し、すっかり秋になりました。台風が多い年で、この出雲地方では昔から、「秋は出雲大社に全国から神様が集まるから台風が来ない」と聞いたことがあります。先月の台風もあまり影響もなく安心しているところです。しかし、他県の影響が野菜の高騰へつながっているのは事実です。この野菜の少ない時期に災害と重なり家計を苦しめている方もおられるのではないのでしょうか。給食も工夫しながら乗りきっていきたいと思えます。

今週土曜日は子どもたちも楽しみにしている「運動会」です。前日には毎年食べている“かうどん”を食べようと思えます。子どもたちの成長を楽しみにしています。

元気に過ごす準備を!!

夏の間、クーラーが効いた部屋で過ごし汗をかかず冷たいものを飲食し過ぎると、体は「夏バテ」の状態になり、そのまま秋・冬と寒くなると風邪をひきやすくなります。残暑があるうちに汗をかき、余分な熱を発散させる必要があります。

日本の夏ははじめじめとした暑さですが、秋に向かうにしたがい、空気は乾燥し始めます。夏の疲れを残したままにしないのがポイントです。

<秋に向けてのマイナーチェンジ>

* 日暮れの時間がだんだん早くなります。太陽のリズムに合わせ、早寝・早起きを心がけましょう。

* 弱った胃を整える為に、旬の食材を上手に取り入れましょう。麦茶は温めても体を冷やします。ほうじ茶や番茶に切り替えましょう。

* 親子で楽しく入浴タイム。ゆっくり体の中まで温めましょう。

「食べもの通信9月号」より抜粋

お知らせ

・19日(水) お弁当の日

れんげ組以外の子どもたちはお弁当をお願いします。

れんげ組食事公開

子どもとゆっくり食事をしましょう。たくさんの参加お待ちしております。

・26日(水) さくら組クッキング

・29日(土) バザー前日準備の為、パン・牛乳・果物にさせていただきます。よろしくお願ひします。
・産休に入っていました川上が今月より復帰しました。

