



月	火	水	木	金	土
2 ごはん 魚の竜田揚げ キャベツのごま和え オニオンスープ	3 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメの サラダ とろろ昆布すまし汁	4 ごはん 揚げ出し豆腐風 もやし酢の物 すまし汁	5 <b>さんま焼き</b> さつま芋ごはん 焼さんま 具だくさん味噌汁	6 ごはん 焼鯖丸太焼き 切干中華サラダ 味噌汁	7 カレーピラフ 野菜塩スープ
さつま芋重ね煮 昆布 牛乳	<b>お月見会</b> 月見団子 うさぎりんご	粉吹芋 するめ お茶	じゃが芋スコーン いりこ 牛乳	五平餅 人参煮物 お茶	レーズンパン 昆布 牛乳
9 <b>体育の日</b> 	10 ごはん 牛肉とごぼうの 炒め煮 もやしとニラと 味噌汁 お浸し	11 <b>弁当の日</b>	12 ごはん 焼魚 にんじんごま和え 味噌汁	13 ごはん 厚揚げ中華炒め 冬瓜煮物 すまし汁	14 鮭おにぎり 味噌汁
	青のりおにぎり 煮物 お茶	みたらし団子 するめ お茶	ジャムサンドパン いりこ 牛乳	さつま芋おにぎり ぶどう豆 お茶	焼き芋 昆布 お茶
16 ごはん 野菜かきあげ あらめ炒め煮 しじみ汁	17 ごはん 魚のにんにく風焼き 白和え じゃこスープ	18 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル きのこ春雨スープ	19 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 じゃが芋の煮物 冬瓜と鶏団子の スープ	20 ごはん 手羽元さっぱり煮 小松菜お浸し 味噌汁	21 焼そば ワカメスープ
焼き海苔おにぎり 煮物 お茶	いも入り大豆いりこ お茶	ぜんざい 昆布 お茶	ごま味噌おにぎり するめ お茶	大学芋 いりこ 牛乳	切干おにぎり 昆布 お茶
23 ごはん 五目きんぴら 里芋煮物 もずく味噌汁	24 ごはん さんまごま揚げ 五目豆 すまし汁	25 ごはん イカじゃが キャベツ酢の物 味噌汁	26 カレーライス 切干ハリハリ 金時豆煮	27 <b>かうどん</b> さつま芋と糸昆布の 煮物 高野の煮物	28 <b>うんどう会</b> 
青菜おにぎり するめ お茶	焼団子 昆布 お茶	焼おにぎり 煮物 お茶	マカロニきなこ 果物 牛乳	ふかし芋 いりこ お茶	
30 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 青菜のきのこ和え むらくも汁	31 ごはん 厚揚げステーキ さつま芋サラダ 味噌汁	<div data-bbox="666 1509 1835 1907" data-label="Complex-Block"> <p><b>おしらせ</b></p> <p><b>10/5 (木) さんま焼き</b> 毎年恒例の炭火での「さんま焼き」。今年も年長さんが挑戦します。</p> <p><b>10/11(水) お弁当の日</b> 全クラスお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。</p> <p><b>10/27(金) かうどん</b> 「うんどう会で力を発揮できますように」と願いを込めて、保育園で作ったお餅を入れたうどんを食べます。</p> <p><b>10/28 (土) うんどう会 (お弁当)</b> 子ども達も保護者の方もとても楽しみにしているうんどう会。お昼のお弁当も楽しみの子ども達です。おいしいお弁当の準備をよろしくをお願いします。</p> </div>			
ロールパン 果物 牛乳	梅じゃこおにぎり するめ お茶				

## しっかり食べられる身体に育てる

“暑さ寒さも彼岸まで”と言うことわざ通り、ひと雨ごとに肌寒くなってきましたね。朝晩の気温差が激しく身体がついていかず、体調を崩しやすくなります。これから、風邪やインフルエンザなど流行りものの風邪も流行してきます。そんな風邪に打ち勝つ力をつけなくてはなりません。**すぐ、薬に頼るのではなく、風邪に負けない身体をつくるにはしっかり食べることが一番たいせつです。**

- ★ **栄養バランスのよい食事と規則正しい生活リズム**  
偏った食事ではなく、バランスのとれた食事もりもり食べる。**寝る時間、起きる時間を今より30分だけ早めてみる。毎日同じ時間に食事をするのも大事**です。睡眠もしっかりとりましょう。
- ★ **手洗いうがいを心がける**  
外から帰ったらきちんとしましょう。手洗いうがいでウィルスの感染を予防し、のどの乾燥を防ぎます。
- ★ **体力をつける**  
子どもは基本的に身体を動かすことが大好きです。1日に少しの時間でも太陽の光を浴びて、外で遊びましょう。しっかり身体を動かして遊ぶことで、夜もぐっすり眠ることができますよ。

★ **免疫力を上げる**  
免疫力とは簡単にいうと「自分の身体を守ろうとする力」です。その免疫力が低下すると病気になります。熱が出た時、ウィルスや菌と戦っているときに、むりやり解熱剤で下げることは自分の力で治す力を阻止するということになりかねません。自分の力で治す力をつけるためにも、免疫力をUPしなくては…。手早く効果的に上げるには、**腸内環境を整えること**です。身体に備わっている免疫機能の70%が腸に集まっています。腸内環境が整っていないと免疫力も低下します。**腸内環境をよくする食べ物を食べる（旬の野菜や豆類・果物やキノコ類の食物繊維・味噌や納豆などの発酵食品を食べる）。**お腹を冷やさない。ストレスをためない。薬に頼らない。添加物の摂取を控えるなどです。