



献立表

9月は夏野菜も終わり、葉境期になります。
前半は夏野菜を使い、後半は乾物を意識
して取り入れた献立にしています。

ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>酷暑と言われるほど暑かった今年の夏。猛暑疲れも出てくる時期です。 規則正しい生活（特にたっぷりの睡眠）と食生活で体調を整えましょう。冷たい食べ物や飲み物をとる機会も多かったと思います。内臓が冷えた状態は、免疫力が低下し、病気になるやすい身体になってしまいます。温かい食べ物を食べたり、お風呂の湯舟でゆっくり浸かるなど、身体の中から温める生活をして、元気に過ごしていきましょう。</p>				<p>ごはん 厚揚げの中華煮 ☆モロヘイヤと なすの浸し すまし汁</p>	<p>塩おにぎり 豚汁 </p>
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん マーボー豆腐 ☆干大根のナムル ☆味噌汁</p>	<p>☆あらめごはん 焼き魚 梅ぶしきゅうり ☆味噌汁</p>	<p>ごはん ☆高野と大豆の煮物 そうめん瓜の中華和え すまし汁</p>	<p>カレーライス ☆ごぼうのごま酢あえ なすのから揚げ</p>	<p>【梨狩り】 ごはん 魚の照り焼き かぼちゃサラダ ☆味噌汁</p>	<p>カレーピラフ すまし汁</p>
☆おからドーナツ いりこ・お茶	かぼちゃあん団子 昆布・お茶	☆お好み焼き いりこ・お茶	ごまじゃこおにぎり するめ・お茶	☆梨・☆煮豆 お茶	ジャムパン 昆布・お茶
11	12	13	14	15	16
<p>ごはん 豆腐の五目焼き ☆刻み昆布の炒め物 味噌汁</p>	<p>ごはん ニラ入りハンバーグ ☆小松菜の浸し ☆わかめスープ</p>	<p>くりごはん 厚揚げのはさみ煮 かぼちゃのごま和え ☆味噌汁</p>	<p>【きりん組公開給食】14 ごはん 魚の竜田焼き ☆あらめと大豆の煮物 ☆味噌汁</p>	<p>ごはん 肉団子の真珠蒸し きゅうりの生姜醤油あえ すまし汁</p>	<p>焼きそば 味噌汁</p>
海苔巻き 梨・お茶	豆乳くずもち 梨・お茶	☆大豆おやき いりこ・お茶	ジャムサンドパン 昆布・お茶	きなこおはぎ いりこ・お茶	かぼちゃパン するめ・お茶
18	19	20	21	22	23
<p>敬老の日 </p>	<p>ごはん 魚のパン粉焼き ☆干大根の煮物 ☆豆乳味噌汁</p>	<p>お弁当の日 やまめのつかみ取り</p>	<p>ごはん 手羽元のさっぱり煮 ☆納豆和え ☆味噌汁</p>	<p>ごはん 高野の煮物 マカロニサラダ すまし汁</p>	<p>秋分の日 </p>
	☆昆布おにぎり するめ・お茶	ピザトースト いりこ・お茶	黒ごま団子 昆布・お茶	☆おはぎ いりこ・お茶	
25	26	27	28	29	30
<p>ごはん 厚揚げステーキ 梅サラダ ☆味噌汁</p>	<p>ごはん 焼きさばと 玉ねぎの煮物 じゃが芋と 人参のおかか和え すまし汁</p>	<p>☆きのこごはん がんもの煮物 人参の煮物 ばんさんすう とろろ汁</p>	<p>ごはん ☆ポークビーンズ 焼きピーマン ☆味噌汁</p>	<p>【十五夜】 ごはん 魚の野菜のつけ焼き ☆納豆和え ☆味噌汁</p>	<p>炊き込みごはん 味噌汁</p>
おかかおにぎり 昆布・お茶	ブラックベリー大福 いりこ・お茶	☆もちもち芋まんじゅう するめ・お茶	☆小松菜とじゃこのおにぎり ☆切干ハリハリ・お茶	お月見団子 りんご・お茶	レーズンパン 昆布・お茶

排便の大切さ ～快便のための食事～

しっかり食べて、腸で栄養を吸収し、余った老廃物はうんちとして排泄することはヒトが生きていくために当たり前の営みです。しかし、日本人の和食離れ、加工食品の多様化、知らず知らずのうちに摂取している食品添加物など、食生活の乱れにより、幼少期から便秘や腸の不調で悩んでいることも少なくありません。

では、腸内環境を良くするために食事では、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

・食事は3食しっかりと、バランスよく食べよう

食べた分だけ、うんちの元となるかさになります。食べる量が少ないと便秘になりやすくなります。

・甘い物(おかしやジュース)の摂りすぎに注意しよう

砂糖の摂りすぎで腸内環境が悪くなり、便が出にくくなります。また、お菓子を食べすぎると、普段の食事が食べにくくなるので要注意です。

・ごぼうやこんにゃく、海藻、きのこなどの食物繊維の豊富な物を意識的に食事に取り入れよう

便のかさを増やし、腸の運動をよくしてくれます。

・みそや納豆などの発酵食品を食べよう

腸の働きを活性化させる善玉菌が増え、腸の働きが良くなります。

・食事の中で、汁物も一緒に

水分不足は便秘の大敵です。食事からも水分を摂りましょう。



* 今月の献立で腸内環境が良くなる献立に☆をつけています

【おしらせ】

◎14日…公開給食(きりん組) 11:00~13:00
保育園の給食を味わってもらい、その後は懇談会を予定しています。

今月より、3年ぶりに再開します。

～今後の予定～

10/26(木) くま組 11/22(水) うさぎ組

後日、出欠をとりますので、ぜひご参加ください。



◎20日…お弁当の日・やまめのつかみ取り

*くま、きりん、ぞう組⇒おにぎり+副菜1品(野菜のおかず)を持ってきてください。(メインは、焼きたてのやまめです)

*ひよこ、りす、うさぎ組⇒普段通りのお弁当の準備をお願いします。(やまめは味見程度に味わいます)