

日	曜	昼食		おやつ	黄		赤		緑			延長
					力や体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える			
1	火	きのごはん さんまの蒲焼き 切り干し大根のうま煮	みそ汁 果物 麦茶	しょうゆラーメン 牛乳	米 小麦粉 中華麺	砂糖 油	さんま 味噌 牛乳	油揚げ 豚肉	えりんぎ しめじ かぼちゃ	にんじん しょうが チンゲン菜	玉ねぎ いんげん 切り干し大根	味噌おにぎり 牛乳
2	水	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	米 油		牛乳 鶏肉	ごま 鮭	にんにく ごま まいたけ	しょうが にんじん わかめ	もやし とうがん	おかかおにぎり 牛乳
3	木	ごはん かれのいオーロラソース焼き ひじきの五目煮	みそ汁 果物 麦茶	クッキー 牛乳	米 砂糖		牛乳 かれのい バター	油揚げ 味噌	ごぼう ひじき なめこ	にんじん いんげん ほうれん草	しいたけ だいこん	茶飯おにぎり 牛乳
4	金	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり	すまし汁 果物 麦茶	パンキンケーキ 牛乳	米 油 小麦粉	砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 バター	豚肉 赤味噌	玉ねぎ にら かぶ	にんじん きゅうり えのき	しいたけ もやし にんにく	ケチャップおにぎり 牛乳
5	土	肉うどん とうがんの煮物	果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	干しうどん 米		牛乳 片栗粉	豚肉	もやし キャベツ	玉ねぎ しめじ	にんじん とうがん	青のりおにぎり 牛乳
7	月	ごはん ローストチキン ごぼうサラダ	すまし汁 果物 麦茶	黒糖ケーキ 牛乳	米 油 黒糖		牛乳 鶏肉	ごま バター	玉ねぎ ごぼう だいこん	にんにく にんじん えのき	しょうが コーン ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
8	火	ごはん 鮭のムニエル じゃが芋ときのこのソテー	みそ汁 果物 麦茶	メープルスコーン 牛乳	米 小麦粉	油 じゃが芋	牛乳 鮭	バター 味噌	にんじん かぶ	しめじ もやし	ピーマン	味噌おにぎり 牛乳
9	水	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリーの和え物	みそ汁 果物 麦茶	そばろおにぎり 牛乳	米 油		牛乳 豆腐 味噌	豚肉 かつお節	玉ねぎ キャベツ なす	しめじ ブロッコリー チンゲン菜	ニラ にんじん	おかかおにぎり 牛乳
10	木	ごはん さわらのねぎソース 春雨サラダ	みそ汁 果物 麦茶	チヂミ 牛乳	米 ごま油 砂糖	油 春雨 小麦粉	牛乳 さわら	味噌	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	ねぎ きゅうり ごま	しょうが えのき	茶飯おにぎり 牛乳
11	金	きのごかレーライス 大根サラダ	すまし汁 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 小麦粉 ごま油	油 砂糖 食パン	牛乳 鶏肉	バター	玉ねぎ きゅうり ほうれん草	だいこん はくさい しめじ	にんじん とうがん まいたけ	ケチャップおにぎり 牛乳
12	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	果物 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	うどん さつまいも		牛乳 豚肉	ツナ	もやし ねぎ	玉ねぎ しめじ	にんじん チンゲン菜	青のりおにぎり 牛乳
14	月	ごはん しょうが焼き キャベツとコーンの和え物	みそ汁 果物 麦茶	ケチャップトースト 牛乳	米 油 食パン	砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉	味噌 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ まいたけ	もやし コーン わかめ	しょうが チンゲン菜	ゆかりおにぎり 牛乳
15	火	ごはん かじきの照り焼き かぶのおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	スイートポテト 牛乳	米 さつまいも	砂糖	牛乳 かじき 味噌	かつお節 油揚げ	かぶ かぼちゃ	にんじん チンゲン菜	きゅうり	味噌おにぎり 牛乳
16	水	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	米 油		牛乳 鮭	鶏肉 ごま	にんにく ごま まいたけ	しょうが にんじん わかめ	もやし とうがん	おかかおにぎり 牛乳
17	木	ごはん かれのいオーロラソース焼き ひじきの五目煮	みそ汁 果物 麦茶	クッキー 牛乳	米 砂糖		牛乳 かれのい バター	油揚げ 味噌	ごぼう ひじき なめこ	にんじん いんげん ほうれん草	しいたけ だいこん	茶飯おにぎり 牛乳
18	金	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり	すまし汁 果物 麦茶	パンキンケーキ 牛乳	米 油 小麦粉	砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 バター	豚肉 赤味噌	玉ねぎ にら かぶ	にんじん きゅうり えのき	しいたけ もやし にんにく	ケチャップおにぎり 牛乳
19	土	肉うどん とうがんの煮物	果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	干しうどん 米		牛乳 片栗粉	豚肉	もやし キャベツ	玉ねぎ しめじ	にんじん とうがん	青のりおにぎり 牛乳
23	水	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリーの和え物	みそ汁 果物 麦茶	そばろおにぎり 牛乳	米 油		牛乳 豆腐 味噌	豚肉 かつお節	玉ねぎ キャベツ なす	しめじ ブロッコリー チンゲン菜	ニラ にんじん	おかかおにぎり 牛乳
24	木	ごはん さわらのねぎソース 春雨サラダ	みそ汁 果物 麦茶	チヂミ 牛乳	米 ごま油 砂糖	油 春雨 小麦粉	牛乳 さわら	味噌	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	ねぎ きゅうり ごま	しょうが えのき	茶飯おにぎり 牛乳
25	金	きのごかレーライス 大根サラダ	すまし汁 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 小麦粉 ごま油	油 砂糖 食パン	牛乳 鶏肉	バター	玉ねぎ きゅうり ほうれん草	だいこん はくさい しめじ	にんじん とうがん まいたけ	ケチャップおにぎり 牛乳
26	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	果物 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	うどん さつまいも		牛乳 豚肉	ツナ	もやし ねぎ	玉ねぎ しめじ	にんじん チンゲン菜	青のりおにぎり 牛乳
28	月	ごはん しょうが焼き キャベツとコーンの和え物	みそ汁 果物 麦茶	ケチャップトースト 牛乳	米 油 食パン	砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉	味噌 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ まいたけ	もやし コーン わかめ	しょうが チンゲン菜	ゆかりおにぎり 牛乳
29	火	ごはん かじきの照り焼き かぶのおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	スイートポテト 牛乳	米 さつまいも	砂糖	牛乳 かじき 味噌	かつお節 油揚げ	かぶ かぼちゃ	にんじん チンゲン菜	きゅうり	味噌おにぎり 牛乳
30	水	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	米 油		牛乳 鮭	鶏肉 ごま	にんにく ごま まいたけ	しょうが にんじん わかめ	もやし とうがん	おかかおにぎり 牛乳

## よく噛む食事をしましょう！

まだまだ残暑が続いていますが、9月になり、少しずつ秋の匂いを感じます。秋は「食欲の秋」ともいわれますが、食べるときによく噛むことを意識することで、いいことがあります！

### 1)消化を助ける

- ・食べものを細かく噛み砕くことで消化を助けます。
- ・唾液が増え、唾液中の消化酵素が消化を助けます。

### 2)肥満を予防する

- ・よく噛み、時間をかけて食事をするにより、脳からの「お腹がいっぱいになった」という指令がタイミングよく働き、食べすぎを予防します。

### 3)永久歯の歯並びを整える

- ・あごの発達を助け、永久歯のスペースを確保します。

## 十五夜のお月見

十五夜は、旧暦の8月15日とされています。今の暦でいうと9月中旬～10月初旬になり、毎年同じ日ではありません。



十五夜といえば、お月見団子を飾る風習があります。

月に豊作の祈願と収穫の感謝をするため、月に似せたお団子を作って、お供えするようになったそうです。





