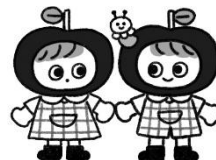




# きゅうしょくだよい



足近保育園  
令和7年8月28日

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏バテはしていないでしょうか？夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

## 生活リズムは 食事で戻そう

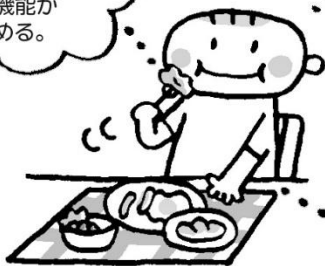
まだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期。長期のお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのではないのでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう。

からだがON!  
体温が上がり、  
体の機能が  
目覚める。

朝ごはんで  
スイッチON!

あたまがON!  
ごはんに含まれる  
ブドウ糖で  
脳が目覚める。

おなかがON!  
腸が刺激され、  
排便を促す。



普段の  
食べ物で

## 災害に備えましょう

### 非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

### 母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなること。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておく安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子も、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

### 日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。

- ☐ 飲料水（1人3ℓ×3日分）
- ☐ 主食（パン、レトルトご飯、乾麺など）
- ☐ 副食（缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など）
- ☐ ミルク（液体、粉タイプの物）
- ☐ アレルギー対応の食品
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ お菓子類（個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど）



非常食を日常でも定期的に食べて、食べたら同じ物を買って「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。

9月1日は防災の日!

## ＜秋の味覚＞

秋の味覚は栄養満点で体に嬉しいことがたくさんあります。旬の野菜は値段もお手頃になるので積極的に取り入れてみてくださいね。



さつまいも

食物繊維が豊富で便秘解消に◎



かぼちゃ

ビタミンバランスがよく風邪予防◎



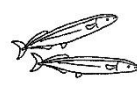
きのこ

カルシウムの吸収を手助け



ぶどう

すぐに使えるエネルギーに!



さんま

貧血予防の鉄分カルシウムが豊富



りんご

ポリフェノール美肌・老化防止

# 献立表

発芽玄米ごはんは10月から始まります。

☆マークは手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
1	月	牛乳 ABCビス ケット	カレーライス キャベツサラダ・チーズ 星型フルーツ和え	牛乳 パフスナック	532 Kcal 14.3 g 15.4 g	16	火	牛乳 おらさきい もせんべい	二色丼（鶏そぼろ・入り卵） きゅうりの昆布和え・そうめん汁 バナナ	牛乳 きなこせんべい （未満児） メープルスナック	569 Kcal 23.4 g 15.9 g
2	火	牛乳 かぼちゃの おせんべい	ごはん・麻婆豆腐 厚焼き玉子・ささげおかか和え オレンジ	牛乳 卵の花クッキー	589 Kcal 21.9 g 17.5 g	17	水	牛乳 きなこバ ナナ	ごはん・鯖の味噌焼き 中華風お浸し・すまし汁 ももゼリー	牛乳 元気水族館 クッキー	451 Kcal 18 g 12.2 g
3	水	牛乳 玄米ぼん せん	ごはん・鯖のタルタル焼き 大根の煮物・味噌汁 ぶどうヨーグルト	牛乳 ☆マシュマロ サンド	608 Kcal 21.6 g 18.8 g	18	木	お茶 スティッ クチーズ	ごはん・鶏肉の中華炒め 青菜の和え物・中華スープ オレンジ	牛乳 ☆ツナトース ト	450 Kcal 20 g 11.9 g
4	木	牛乳 じゃこ トースト	チャーハン・焼き餃子 ごま和え・春雨スープ バナナ	牛乳 ミレービスケット （未満児） 野菜ウエハース	589 Kcal 19.8 g 17.3 g	19	金	牛乳 ほうれん草 のおせんべ い	ごはん・かぼちゃのひき肉フライ キャベツサラダ・味噌汁 りんごヨーグルト	ラブミープラス ねじりん棒 （未満児） 野菜せんべい	571 Kcal 14.6 g 18.2 g
5	金	牛乳 きなこバ ナナ	ごはん・春巻き キャベツサラダ・豚汁 梨（未満児ゼリー）	幼児牛乳 きらきら星の おせんべい	557 Kcal 11.8 g 41.1 g	22	月	牛乳 ABCクッ キー	ごはん・オープン焼き ひじきサラダ・味噌汁 パイナップル	牛乳 焼きいもクッ キー	525 Kcal 20.7 g 16.9 g
8	月	牛乳 かぼちゃ せんべい	ごはん・きのこハンバーグ 茹で野菜・野菜スープ オレンジ	（以上児） ヨーグルト・小魚 （未満児） 牛乳・おかかせん	472 Kcal 19.5 g 13 g	24	水	牛乳 みかんゼ リー	ごはん・鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物・味噌汁 バナナ	アシドミルク きらきら星の おせんべい	494 Kcal 21.8 g 5.6 g
9	火	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん・鯖の味噌煮 かぼちゃサラダ・かきたま汁 みかんゼリー	牛乳 バナナ ねじりん棒	577 Kcal 20.1 g 18 g	25	木	牛乳 バナナ	鶏五目ごはん・肉団子 青菜と人参のナムル・味噌汁 オレンジ	牛乳 ☆ホットケー キ	546 Kcal 20.9 g 15.6 g
10	水	お茶 スティッ クチーズ	ごはん・肉じゃが 青菜の胡麻和え・味噌汁 バナナ	牛乳 ☆蒸しパン	560 Kcal 17.5 g 9.7 g	26	金	牛乳 かぼちゃ せんべい	ごはん・白身フライ ブロッコリーごま和え・味噌汁 やさいゼリー	幼児牛乳 玄米ポンせん	513 Kcal 17.2 g 13.6 g
11	木	牛乳 ももゼ リー	ごはん・グリルチキン 春雨サラダ・味噌汁 ゴアゴアヨーグルト	牛乳 どうぶつ丸ぼうろ （未満児）きな粉 ロール	540 Kcal 20.6 g 11.9 g	29	月	牛乳 ジャムサ ンド	ごはん・チンジャオロース 玉子焼き・わかめスープ りんご（未満児ゼリー）	牛乳 野菜スティッ ク	599 Kcal 24.9 g 25.7 g
12	金	牛乳 コーン クッキー	ごはん・チキンカツ 大根サラダ・麴汁 もも缶	野菜ジュース かっぱえびせ ん	584 Kcal 24 g 16.6 g	30	火	牛乳 バナナ	ロールパン・マカロニナポリタン 骨太サラダ・コーンスープ オレンジ	牛乳 ベジたべる	429 Kcal 19.4 g 20.6 g

※畑の都合上、多少変更することがあります。