

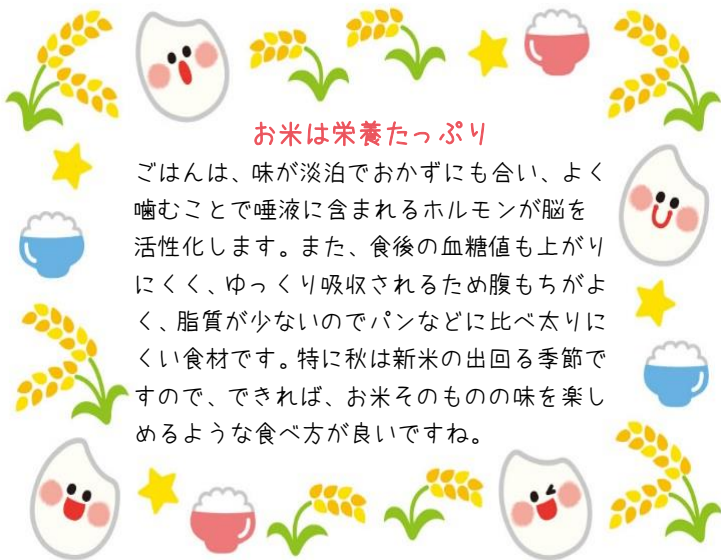
きゅうしよくだより



2019年度
認定こども園 神田保育園

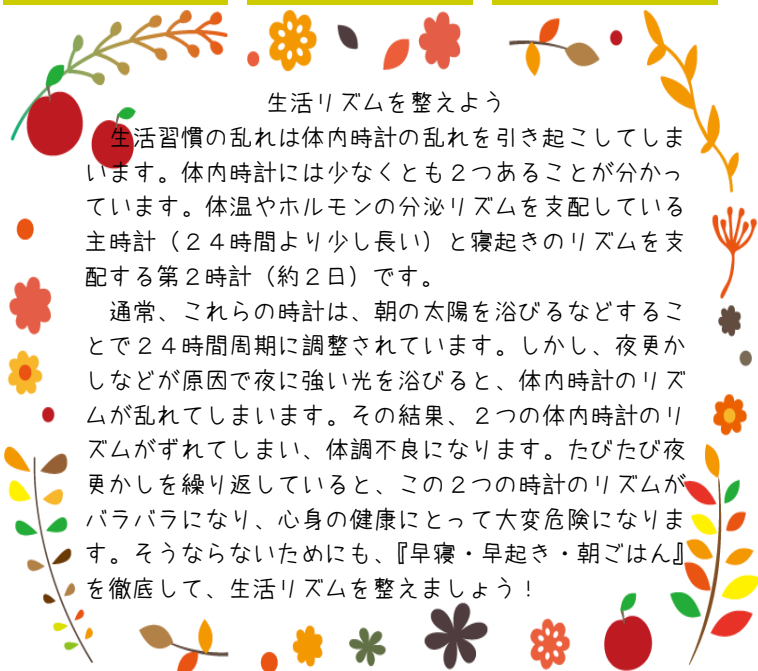
月	火	水	木	金	土
2 タンダーチキン 人参とツナの きんぴら 野菜スープ おやつ フルーツポンチ	3 魚のマヨ焼き 切り干し大根炒め煮 うどん汁 おやつ 梅ジャムケーキ	4 鶏肉の旨煮 ほうれん草納豆 味噌汁 おやつ おにぎり	5 麻婆豆腐 ゴマネーズ和え 清汁 おやつ 南瓜のいろいろ	6 魚の蒲焼き 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ チーズトースト	7 肉みそごはん 野菜炒め 清汁 おやつ パン・果物
9 神田チキン 南瓜サラダ 味噌汁 おやつ 黄な粉飴	10 魚の味噌煮 そうめん瓜の酢物 清汁 おやつ コーン入り蒸しパン	11 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 具たくさんスープ おやつ おにぎり	12 鮎飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 おやつ ホットケーキ	13 <誕生会> うさぎごはん お月見ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ おやつ お月見団子	14 ひじきご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
16 敬老の日	17 魚の煮つけ チンゲン菜の 野菜炒め 味噌汁 おやつ 人参クラッカー	18 なすと豚肉味噌炒め 三色和え 清汁 おやつ おにぎり	19 魚のパン粉焼き 切り昆布の炒め煮 飛鳥風汁 おやつ アメリカドッグ	20 高野豆腐の揚げ煮 胡瓜とさき身の酢物 味噌汁 おやつ フレンチトースト	21 クラス懇談会
23 振替休日	24 魚のフライ もやしの酢物 清汁 おやつ おはぎ	25 たらこスパゲッティ レタスサラダ 南瓜ポタージュ おやつ フルーツヨーグルト	26 鶏手羽元の照り焼き 胡瓜とじゃこの酢物 味噌汁 おやつ 米粉のいろいろ	27 魚の西京焼き ゆかり和え けんちん汁 おやつ くるくるドッグ	28 炊きこみご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
30 豚肉の生姜焼き 華風和え 味噌汁 おやつ カリカリせんべい					

過ぎしにくい暑い日が続きましたが、ようやく過ぎしやすい気候になってきました。落ちていた食欲も少しずつ回復に向かっているように思います。もう少し暑い日が続きそうですが、実りの秋到来です！『旬』を迎えるおいしいものをたくさん食べて、残暑を乗り越えましょう！！



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。特に秋は新米の出回る季節ですので、できれば、お米そのものの味を楽しむような食べ方が良いでしょう。



生活リズムを整えよう

生活習慣の乱れは体内時計の乱れを引き起こしてしまいます。体内時計には少なくとも2つあることが分かっています。体温やホルモンの分泌リズムを支配している主時計（24時間より少し長い）と寝起きのリズムを支配する第2時計（約2日）です。

通常、これらの時計は、朝の太陽を浴びるなどすることで24時間周期に調整されています。しかし、夜更かしなどが原因で夜に強い光を浴びると、体内時計のリズムが乱れてしまいます。その結果、2つの体内時計のリズムがずれてしまい、体調不良になります。たびたび夜更かしを繰り返していると、この2つの時計のリズムがバラバラになり、心身の健康にとって大変危険になります。そうならないためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』を徹底して、生活リズムを整えましょう！



今月の「デモキッチン」は・・・

- ★日にち：9月12日（木）
- ★メニュー：新米おにぎり
- ★場所：キヌヤ1F
デモキッチンにて