



# 予定献立表



月	火	水	木	金	土						
<p>暑かった夏がようやく過ぎ、過ごしやすい季節になったかと思いきや、また夏?!と天候もコロコロ変化し、子どもも大人も体調を崩しやすくなっています。規則正しい生活を送り、たくさん食べて、身体を健康に保ちましょう。</p> <p>秋と言えば・・・「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」といろいろありますが、「食欲の秋」先月半ばから保育園も新米になり、子どもたちもおいしいようで、ご飯を食べる量も増えました。「読書の秋」食べものを題材にした絵本がたくさんありますよ。親子で読んでみませんか? 「スポーツの秋」家族で身体を動かし、お腹をすかせ、たくさん食べて、元気過ごしましょう!!</p>					1	焼きそば わかめスープ					
3	ごはん 揚げ出し豆腐風 キャベツごま和え 味噌汁	4	ごはん 手羽元さっぱり煮 小松菜おかか煮 オニオンスープ	5	ごはん 魚の竜田焼き もやし酢の物 味噌汁	6	ごはん 厚揚げステーキ さつま芋サラダ 冬瓜と鶏団子の すまし汁	7	ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメの サラダ もずくの味噌汁	8	梅じゃこごはん 豚汁
	さつま芋重ね煮 昆布 お茶		ジャムサンドパン いりこ 牛乳		ぜんざい するめ お茶		粉吹芋 昆布 お茶		青のりじゃこおにぎり するめ お茶		ベーグル いりこ 牛乳
10	体育の日 	11	ごはん 野菜かきあげ あらめ炒め煮 しじみ汁	12	ごはん 厚揚げの回鍋肉風 冬瓜煮物 わかめスープ	13	ごはん 魚のにんにく風味焼 パンサンスー 味噌汁	14	カウどん さつま芋と 糸昆布の煮物 人参ごま和え	15	うんどう会 
			焼団子 昆布 お茶		芋入り大豆いりこ お茶		南瓜ロールパン 野菜 牛乳		焼き海苔おにぎり するめ お茶		
17	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンスープ	18	ごはん 五目きんぴら かぼちゃの煮物 とろろ昆布すまし汁	19	★さんま焼き ごはん さんま焼き キャベツの酢の物 味噌汁	20	カレーライス 切干ハリハリ 煮豆	21	ごはん 焼鯖と白葱の煮物 じゃがいも煮物 味噌汁	22	炒飯 オニオンスープ
	ふかし芋 いりこ お茶		マカロニきなこ 昆布 牛乳		みたらし団子 するめ お茶		さつま芋おはぎ いりこ お茶		ごまみそおにぎり 昆布 お茶		おかかおにぎり 野菜 お茶
24	さつま芋ごはん ミニがんと人参煮物 バリバリこんにやく むらくも汁	25	ごはん 肉豆腐 青菜おひたし 味噌汁	26	ごはん さんまのごま揚げ 五目豆 すまし汁	27	里芋ごはん 焼き魚 白和え 味噌汁	28	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 切干中華サラダ すまし汁	29	五目おにぎり 味噌汁
	豆乳レーズンパン 野菜 牛乳		黒ゴマ団子 するめ お茶		スイートポテト いりこ 牛乳		スコーン 昆布 牛乳		梅じゃこおにぎり するめ お茶		ふかし芋 いりこ お茶

31	ごはん 厚揚げ中華炒め 里芋煮物 味噌汁	<p>10/14 (金) カウどん 「うんどう会で頑張れますように」という思いを込めて職員が作ったお餅をいれたうどんを食べます。</p> <p>10/15 (土) うんどう会 (お弁当)</p> <p>子どもたちも保護者の方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たちです。おいしいお弁当の準備をよろしく願います。</p>
	きな粉団子 昆布 お茶	



## 食べること・寝ることを整えて脳をつくる



近年子どもたちをめぐる問題は増加しています。脳の問題と思われる学力低下、身体の問題と思われる体力の低下、こころの問題と思われるいじめや無気力、キレる子などすべて「脳育ての間違い」からくる問題とされています。そして、大人の都合で、遅く寝たり、「脳育て」といい、小さいころからの習い事などの早期教育で、子どもたちの「脳」はどんどん悪くなっています。この大事な乳幼児期の子どもにとって最も大切な「脳育て」とは、「食べること」「寝ること」「親子でふれあうこと」です。そして、元気な腸が脳を育てます。「脳腸相関」と言っていて、脳と腸は密接な関係があります。腸は第二の脳といわれ、ストレスなどで腸にも影響を与えます。朝すっきりお通じがあると一日快適に過ごすことができます。最近、子どもの便秘が多くなってきています。何日も便秘が続くと体調もおもわしくなく、やる気もおこらなくなりますよね?便秘にならないようにやはり、規則正しい生活をし、腸内環境を整えてこそ、よい「脳育て」です。早く寝て、早く起きて、ご飯を食べ、朝、排便をするリズムを小さい頃から身につけましょう。