



月	火	水	木	金	土
1 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメの サラダ とろろ昆布すまし汁	2 ごはん 焼き魚 干し大根煮物 味噌汁(キャベツ)	3 ごはん ポークビーンズ キャベツの酢の物 すまし汁	4 ごはん 厚揚げ回鍋肉風 じゃが芋ごま和え 冬瓜と鶏団子の スープ	5 栗ごはん 魚の竜田揚げ 切干中華サラダ 味噌汁(チンゲン菜)	6 チキンライス オニオンスープ
さつま芋重ね煮 昆布 牛乳	マカロニきなこ するめ 牛乳	五平餅 昆布 お茶	焼団子 いりこ お茶	おかかおにぎり さつま芋煮物 お茶	ふかし芋 いりこ お茶
8 体育の日 	9 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 小松菜のお浸し しじみ汁	10 ごはん 厚揚げステーキ さつま芋サラダ 味噌汁(切干)	11 ごはん 魚のにんにく風味焼 白和え れんこん煮物 ワカメスープ	12 ごはん 野菜かき揚げ あらめ炒め煮 味噌汁(もやし)	13 塩おにぎり 豚汁
	ヨーグルト いりこ お茶	じゃが芋スコーン りんご 牛乳	糸昆布おにぎり 人参煮物 お茶	★さつま芋団子 するめ お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ お茶
15 ごはん 魚の塩麴焼き もやしソテー ごぼう汁	16 ごはん 豆腐五目焼き さつま芋ごま和え じゃこスープ	17 ごはん さんまごま揚げ 五目豆煮 バリバリこんにやく 春雨スープ	18 カうどん 糸昆布と さつま芋の煮物 高野の煮物	19 ごはん 手羽元さっぱり煮 にんじんごま和え 味噌汁(さつま芋)	20 うどん会
梅おかかおにぎり 昆布 お茶	ジャムサンドパン 梨 牛乳	焼き芋 いりこ お茶	焼き海苔おにぎり ぶどう豆 お茶	ぜんざい するめ お茶	
22 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンと人参のスープ	23 ごはん 牛肉と根菜の 炒め煮 青菜のきのこ和え すまし汁	24 さんま焼き さつま芋ごはん さんま 具だくさん汁	25 ごはん イカと里芋の煮物 春雨ごま和え もずくスープ	26 ごはん 煮魚 大豆とキャベツの サラダ 味噌汁(なめこ)	27 梅じゃこおにぎり 味噌汁(玉葱)
★さつま芋磯辺揚げ いりこ お茶	みたらし団子 昆布 お茶	大豆いりこ お茶	さつま芋おはぎ するめ お茶	かぼちゃパン いりこ お茶	パン 昆布 牛乳
29 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 ★もやしの煮びたし 味噌汁(小松菜)	30 ★鮭ときのこの 炊き込みごはん ミニがんと煮物 人参煮物里芋煮物 むらくも汁	31 カレーライス 切干ハリハリ 煮豆	“暑さ寒さも彼岸まで”と言う通り、ひと雨ごとに肌寒くなってきましたね。日中はまだ汗ばむほど暑い日もありますが、気温差が激しい分、身体もついていけず体調も崩しやすくなります。毎日、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。睡眠を充分にとることが1番大事です。		
さつま芋おにぎり いりこ お茶	開口笑 りんご 牛乳	小豆おやき 昆布 お茶	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 早起き・早寝はなぜ大事か！！ </div>		
都合により献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。					

★おしらせ★

10/18(木) カうどん

「うどん会で力を発揮できますように」と願いを込めて、保育園で作ったお餅を入れたうどんを食べます。

10/20(土) うんどう会 (お弁当)

子ども達も保護者の方もとても楽しみにしているうんどう会。お昼のお弁当も楽しみ的小朋友達です。おいしいお弁当の準備をよろしく願います。

10/24(水)さんま焼き

毎年恒例の炭火での「さんま焼き」。今年も年長さんが挑戦します。

①セロトニンと②メラトニンの二つのホルモンの働き・関係とは・・・！

- ①セロトニン・・・朝の陽の光によって分泌するホルモン。早起きをして出る。精神を落ち着かせるホルモン。「幸福ホルモン」ともいい、好きなこと楽しいことをすると出る。
- ②メラトニン・・・朝の光をあびて14～15時間後に分泌されるホルモン。暗くならないと分泌されない。1歳から5歳が最高に分泌をする。抗ガン作用、抗酸化作用、性の成熟を抑える。

1番眠たくなる時間は夜7時から8時。朝起きて14時間後はメラトニンが出るので夜7時8時がベストな時間。このメラトニンを分泌させるには遅くとも10時までには寝ること。何時間寝たかではなく、何時に寝たかが大事です。

夜分泌されたメラトニンは朝の陽の光をあびてセロトニンに代わる。

寝る前に、テレビやスマホの明るい画面はメラトニンの分泌の妨げになります。せめて寝る1時間前はテレビやスマホを見るのはやめましょう。

まずは早起きから始めましょう！！家族みんなで。

10歳までは生活リズムを整えるのは親の務めです！！

