

# 9月給食だより

2016.9  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく				おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう			
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちようしをととのえる(みどり)			
1	もく	みまんじおやつ プリッツ	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) ぶたにく		ちようしをととのえる(みどり) にんじん たまねぎ しめじ コーン きゅうり ミニトマト		ぎゅうしょく ぶどう	
2	きん	みまんじおやつ チーズキッス	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) ハム たまご かつおぶし		ちようしをととのえる(みどり) きゅうり にんじん えだまめ トマト パインかん		おやつ ミルク やさいスティック	
3	ど	みまんじおやつ おこさませんべい	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) ぎゅうしょく まんがソーセージ		ちようしをととのえる(みどり) フルーツ		おやつ おちゃ ビスケット	
5	げつ	みまんじおやつ おこさませんべい	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) さばのみに ナムル みそしる		ちようしをととのえる(みどり) さばにあつあげ じゃがいも		おやつ ぎゅうしょく バナナ	
6	か	みまんじおやつ カルシウム ウエハス	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) たまごのちゅうかいため ブロッコリー トマト わかめスープ		ちようしをととのえる(みどり) にんじん ごまつな えのき		おやつ ぎゅうしょく あおりんごゼリー	
7	すい	みまんじおやつ オレンジ	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) ごもくだいず しおきゅうり ミニトマト ワタンスープ		ちようしをととのえる(みどり) ちくわ だいず とりにく ぶたにく かまぼこ		おやつ ココアミルク まがりせんべい	
8	もく	みまんじおやつ あまからせんべい	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) ミートスパゲティ ブロッコリー コンソメスープ		ちようしをととのえる(みどり) ぶたひきにく わかめ		おやつ ミルク へムてつり ウエハス	
9	きん	みまんじおやつ ビスコ	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) かきあげ ポイルキャベツ トマト みそしる		ちようしをととのえる(みどり) ウインナー たまご あつあげ		おやつ ミルク かきもち	
10	ど	みまんじおやつ クラッカー	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) パン ぎゅうしょく フルーツ まんがソーセージ		ちようしをととのえる(みどり) フルーツ		おやつ おちゃ パームクーヘン	
12	げつ	みまんじおやつ クラッカー	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) こんにゃく ぶくじんづけ フルーツサラダ		ちようしをととのえる(みどり) とりももにく ヨーグルト		おやつ おちゃ あけさといもの みたらしふう	
13	か	みまんじおやつ ウエハス	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) さかなのあますあんかけ さざなみあえ みそしる		ちようしをととのえる(みどり) さかな あつあげ さざなみ にぼし		おやつ ミルク はらじゅくドッグ	
14	すい	みまんじおやつ へムてつり クッキー	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) あつやきたまご ひじきに ブロッコリー みそしる		ちようしをととのえる(みどり) たまご さつまあげ にぼし		おやつ ヨーグルト こつぶこ	
15	もく	みまんじおやつ なし	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) マーボードウフ ちゅうかサラダ トマト		ちようしをととのえる(みどり) もめんどうふ ぶたひきにく わかめ ハム		おやつ フルーツポンチ	
16	きん	みまんじおやつ フレンチパイ	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) きつねうどん にくだんご おひたし		ちようしをととのえる(みどり) うすあげ たまご かつおぶし		おやつ ぎゅうしょく きよほう	
17	ど	みまんじおやつ はいがスティック	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) パン ぎゅうしょく フルーツ まんがソーセージ		ちようしをととのえる(みどり) フルーツ		おやつ おちゃ ドーナツ	
20	か	みまんじおやつ はいがスティック	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) にくだんご トマト ゆかりあえ		ちようしをととのえる(みどり) ぶたにく とうふ うすらたまご		おやつ ミルク ぼたぼたやき	
21	すい	みまんじおやつ バナナ	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) やきそば ブロッコリー たまごスープ		ちようしをととのえる(みどり) ぶたにく たまご やきそばめん かたくりこ		おやつ ぎゅうしょく じゃがいもの しおゆで	
23	きん	みまんじおやつ いっちょうやき	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) くりごはん とんかつ ポイルキャベツ きよほう すましじる		ちようしをととのえる(みどり) ぶたにく たまご とうふ		おやつ オレンジジュース ケーキ	
24	ど	みまんじおやつ おこさませんべい	しゅしょく パン	からだをつくる(あか) パン ぎゅうしょく フルーツ まんがソーセージ		ちようしをととのえる(みどり) フルーツ		おやつ おちゃ クッキー	
26	げつ	みまんじおやつ しろいふうせん	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) コーンクリームシチュー おおかあえ トマト ポイルウインナー		ちようしをととのえる(みどり) とりにく ベーコン ぎゅうしょく かつおぶし ウインナー		おやつ ミルク ひじきスティック	

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく				おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう			
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちようしをととのえる(みどり)			
27	か	みまんじおやつ サブレ	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) さかな にぼし わかめ		ちようしをととのえる(みどり) たまご あつあげ		おやつ ぎゅうしょく ココアおしパン	
28	すい	みまんじおやつ えびせん	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) とうふ あつあげ シューマイ		ちようしをととのえる(みどり) ちくわ にぼし		おやつ ぎゅうしょく オレンジ	
29	もく	みまんじおやつ おととこ	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) とりにく にぼし		ちようしをととのえる(みどり) さといも		おやつ ココアミルク くるほう	
30	きん	みまんじおやつ ハーベスト	しゅしょく ごはん	からだをつくる(あか) かぼちゃサンドフライ ドレッシングサラダ かきたまじる		ちようしをととのえる(みどり) かぼちゃサンドフライ わかめ たまご だしこんぶ かつおぶし		おやつ ミルク てつりゼリー	

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



## チェック 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

