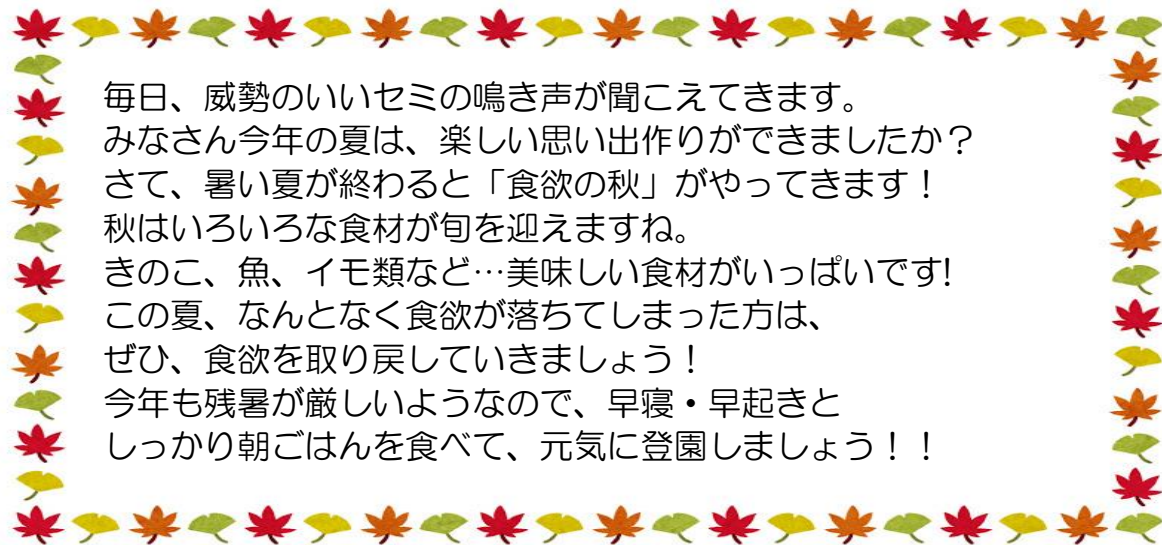




# 給食だより



毎日、威勢のいいセミの鳴き声が聞こえてきます。  
 みなさん今年の夏は、楽しい思い出作りができましたか？  
 さて、暑い夏が終わると「食欲の秋」がやってきます！  
 秋はいろいろな食材が旬を迎えますね。  
 きのこと、魚、イモ類など…美味しい食材がいっぱいです！  
 この夏、なんとなく食欲が落ちてしまった方は、  
 ぜひ、食欲を取り戻していきましょう！  
 今年も残暑が厳しいようなので、早寝・早起きと  
 しっかり朝ごはんを食べて、元気に登園しましょう！！



年間食育テーマ...きちんと食べよう  
朝ごはん！

## キャベツの磯あえ

### 材料 (2人分)

- キャベツ・・・・・・・・96g
- にんじん・・・・・・・・24g
- いりごま・・・・・・・・0.1g
- あおのり・・・・・・・・2.4g
- しょうゆ・・・・・・・・1.8g

### 作り方

- ① キャベツとにんじんを  
干切りにしてゆで、水気をきる。
- ② ごま、しょうゆ、あおのりであえる。

今月の  
おすすめは  
これ！



9月の食育テーマ  
夏の疲れからリズムを取り戻そう！

生活の乱れは健康に悪影響を及ぼします。  
 遅寝遅起きの習慣はついていませんか？  
 朝の生活の乱れからリズムを取り戻しましょう！

**① まずは早起き**  
 早寝早起きを心がけましょう。  
 早寝をすると朝すっきり起きられます。

**② 光を浴びる**  
 起きたら部屋のカーテンを開け、  
 太陽の光を浴びましょう。  
 それによって体内時計がリセットさ  
 れ体も脳も目覚めます。

**③ 朝食をとる**  
 朝食は胃腸を働かせ、体を目覚めさせます。  
 できればしっかり食べてほしいですが、  
 食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

