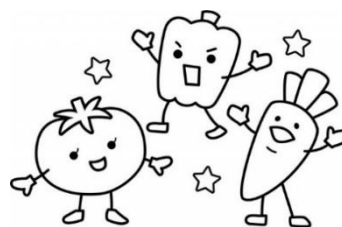
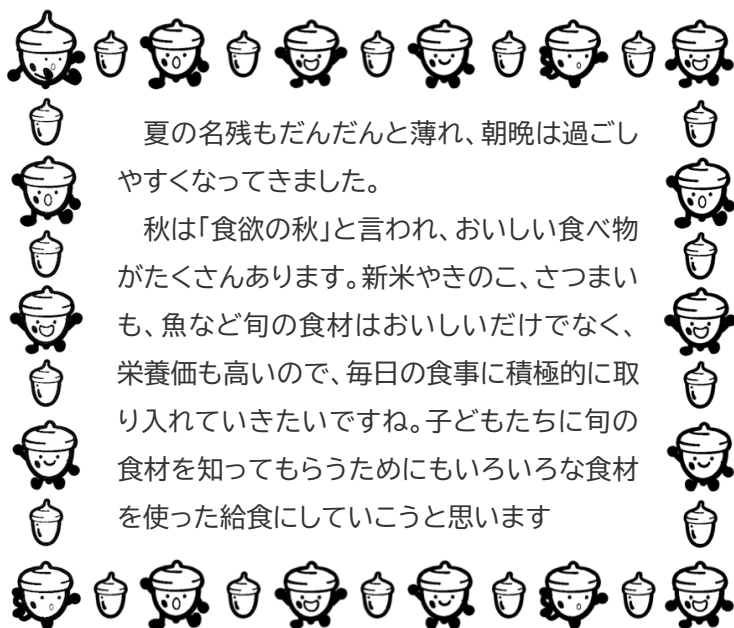


# 9月 給食だより



中宮まぶね保育園



夏の名残もだんだんと薄れ、朝晩は過ごしやすくなってきました。

秋は「食欲の秋」と言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。新米やきのこ、さつまいも、魚など旬の食材はおいしいだけでなく、栄養価も高いので、毎日の食事に積極的に取り入れていきたいですね。子どもたちに旬の食材を知ってもらうためにもいろいろな食材を使った給食にしていこうと思います

☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

## 早寝早起き朝ごはん

### 睡眠



生活リズムを整えて朝から元気に1日をスタートさせましょう

睡眠には心身の疲れを回復させたり、脳や体を成長させる働きがあります。

### 早起き



朝の光を浴びると、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。

### 朝ごはん



朝食を食べることで午前中からしっかり活動できます。

## 9月行事食

### 〈お月見〉

さつまいもごはん  
鶏天  
高野豆腐の煮物  
豆腐となめこのみそ汁  
(おやつ)  
牛乳  
お月見おはぎ

### 〈お誕生日会〉

ピラフ  
タンドリーチキン  
ナポリタンスパゲティ  
コーンスープ  
(おやつ)  
りんごジュース  
クッキー

