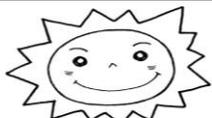


Table with columns for Date, Meal Name, Food Categories (Blood/Meat/Bone, Body Regulation, Heat/Strength), and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat) for Elementary, Middle, and High School.

9月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

【大】『9月の大好きメニュー』 (肢体・知的小学部 1.2.3年生) (知的・高等部 職業コース 全学年) 「かぼちゃのみそ汁」と「肉じゃが」「ぶっかけうどん」と「肉じゃが」を応援してくれました。肉じゃがは、大人気ですね。お楽しみに。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

朝食坊&朝ごはんめまでは... 1日のスタートが速いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



◎都合により献立内容を変更することがあります。 ※ 太字の野菜は、「まひ産直」さんから届く予定です。

今年の十五夜は、9月21日(火)です。お月見献立です。

お楽しみに!



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっで、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。