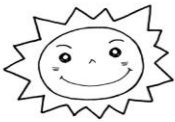


Table with columns for Day, Meal Name, Food Categories (Blood/Bone, Body Balance, Heat), and Calorie (Elementary, Middle, High School). Rows list daily menus from Monday to Friday.

◎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、「まび産直」さんから届く予定です。

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年生) (知的・高等部 生活コース2学年) 「マーボーなす」と「マスカット」「ぶっかけうどん」と「冷凍みかん」を食べてくれました。お楽しみに。



夏の食生活を見直して 元気にすぞしましよう!

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすぞすためには、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つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめまては... 1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気一日をスタート!

元気ポイント2 上手に水分補給をしよう!

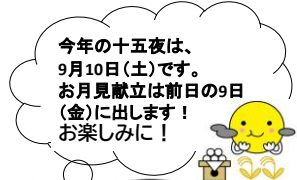
汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

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、寝ばてる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。



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすぞすためのポイントを探ってみましょう。



今年の十五夜は、9月10日(土)です。お月見献立は前日の9日(金)に出します! お楽しみに!

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、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日を十三夜とっておなじようにお供えものをして、月をながめます。