

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5 29	6 20	7 21	8 22	9 30	10 24
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豆腐南蛮 ひき肉春雨の炒め ビーマンのツナ和 じゃが芋の味噌汁	さばの照り焼き オクラのから揚げ きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	煮しめ 卵焼き キャベツの香味和 しめじのみそ汁	アジのパン粉焼 南瓜のサラダ ひじきの佃煮 スタミナ納豆 油揚げの味噌汁	鶏肉の塩麴焼き 揚げごぼう かみかみサラダ もやしの味噌汁	スタミナ丼 もずくのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 おにぎり ※ おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 ドーナツ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 お月見南瓜団子	麦茶 牛乳 パナナ
日	12 26	13 27	14 28	1 15	2	3 17
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豚こま天 南瓜のおかか煮 もやしの和え物 えのきの味噌汁	さばの蒲焼 里芋のサラダ 人参の香味炒め 切干大根のみそ汁	がね ゆで卵 豆苗の和え物 豆腐の味噌汁	鮭の西京焼き 揚げ出しなす 小松菜のサラダ風 わかめの清汁	鶏のさっぱり煮 五目さんびら 磯辺粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁	栄養満点丼 なめこ汁
午後食	麦茶 フルーツ クリーム和え	麦茶 さつま汁	麦茶 煮豆 スティックきゅうり	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 南瓜のプリン	麦茶 昆布おにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 ・9月の手作り弁当の日は16日(金)です。 ・おやつはあります
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ・9月19日(月)は敬老の日、23日(金)秋分の日でお休みです。
- ※9月20日(火)は彼岸の入り。おやつはおはぎです。

<ペットボトル症候群をご存じですか？>

暑いとつい、爽快感を求めて炭酸飲料やジュース、スポーツドリンクなどを飲みがちです。市販の清涼飲料水には、下記のように多量の糖分が含まれています。

- 清涼飲料水の糖分(3gのスティックシュガーの本数)
- ・炭酸飲料350ml ……約14本
 - ・100%オレンジジュース200ml
アップルジュース200ml ……約7本
 - ・スポーツ飲料500ml ……約8本
 - ・スポーツ飲料カロリーオフ ……約8本
 - ・缶コーヒー190ml ……約5本
 - ・缶コーヒー190ml(微糖) ……約2本
- 以上のように、糖分が多いのに驚かされます。

ペットボトル症候群とは、糖尿病の自覚のない人が、この病気の特徴である喉の渇きのために、清涼飲料水を多飲し、悪循環になってしまう症状のことです。

清涼飲料水に含まれるブドウ糖は体内への吸収が早く、血糖値が急上昇しやすいので飲みすぎに気をつけましょう。水分補給には糖分の無い、水やお茶が良いですね。中でも麦茶はカフェインを含まず、ミネラルが多いのでおすすめです。

☆清涼飲料水の常用的多量な摂取は、血中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、のどの渇きや多尿(尿量が多い)、身体のだるさ、イライラなどを誘引し、糖尿病に至る危険性ははらんでいます。

<十五夜>

「十五夜」は旧暦の8月15日で、この頃の月を『中秋の名月』と言います。今年は、9月10日が、十五夜です。十五夜は、秋の収穫に感謝し、イモや団子、ススキをお供えします。「イモ名月」とも言われてす。団子は満月の形、ススキは魔よけを意味しています。ススキと同じような意味で彼岸の頃に咲く彼岸花も焼酎瓶に飾られたりします。園では9日にかぼちゃ団子を作り、お供えをします。

<秋の七草>

春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる「七草」があります。

- ・萩(はぎ)
- ・桔梗(ききょう)
- ・葛(くず)
- ・女郎花(おみなえし)
- ・薄(すすき)
- ・撫子(なでしこ)
- ・藤袴(ふじばかま)

春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じて楽しむものです。

☆十五夜のお供えにも良いですね。

余談ですが、我が家にはスポーツをしている中高生の息子がいます。今年の夏はいつも以上に暑かったですね。夏休み中も毎日のように部活があるので、朝は「熱中症になるから朝ご飯を食べて」と口うるさくたたき起こす日々でした。昼のお弁当にも味噌汁を付け、丼やおにぎりにし、果物を付けたりと手を変え品を変え、工夫したつもりですが…。親としてサポートの夏がひと段落しました…。