



きゅうしょくだより

2021. 09. 01

9月1日は、『防災の日』です。

## まだ暑い夏 ☀ 夏バテ 気をつけましょう ♪

- 体がだるい・疲れがとれない
- 吐き気や頭痛がある
- 食欲がなくなる・便秘や下痢になる
- 顔や足にむくみがある

・・・夏バテの症状 でていませんか？

### ☆☆☆ 夏バテにならないために、元気に過ごす ☆☆☆

#### ★ 生活リズムを整える

朝 起きる時間 を決めましょう。

前の日に遅く寝ても、朝 決めた時間に起きる事でリズムを整えやすくなります。

#### ★ ぐっすり 寝る

エアコンや扇風機を上手に使いながら寝やすい部屋にします。

室温26～28℃ 湿度50～60% 寝汗をかかないくらいがぐっすり寝れます。

#### ★ 1日3食 ごはんをしっかり食べる

食欲がないときには、温かい味噌汁・スープ を食べましょう。

冷たい料理やさっぱりした料理 が食べたくなりますが…

お腹の中を温めてくれる 味噌汁やスープを食べるように気をつけましょう



台風・大雨・地震などの災害は、いつ どこで 起きるかわかりません。

### 大きな災害が起こると…

電気や水道・ガスが止まることがあります。  
買い物に行くことができなくなったり、店に品物がこなくなったりすることがあります。

### ☆☆☆ 災害が起こる前に準備しておくこと ☆☆☆

- 電気が止まった時のために ●水道が止まった時のために ●ガスが止まった時のために
- 電池などでうごく ラジオや懐中電灯
- 水 1日に1人で2ℓ必要です
- 料理をしなくても 食べることができる物



### ☆☆☆ 子どものために 準備しておく物 ☆☆☆

紙おむつ

粉ミルク

おかし

じゅーす



### ☆☆☆ 準備しておく 便利な物 ☆☆☆

カセットコンロ うえっとていっしゅ フリーズドライのみそ汁やスープ



大きな災害が起こった時に、国や市から食べ物をもたらされるまで3日かかる事があります。  
少なくとも3日間の食べ物と水は準備しておきます。  
家族と何を準備するのかを相談して、必要な物を準備しておきましょう。

# ☆9がつ りにゆうしょく めにゆー☆

に ち	ひ ら	ごっくん期 (初期～5・6か月～)		もぐもぐ期 (中期～7・8か月～)		かみかみ期 (後期～9・10・11か月～)		ばくばく期 (完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる むきがれいのかわりやき ほぐし ひじきのいりに きざみ なし	ぎゅうにゆう まかろになほりたん
2	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし とまとのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる たんどりーちきん きざみ とまとのまりね きざみ	ぎゅうにゆう とうにゆうぶらまんじえ そるとくらっかー
3	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぼん とうにゆうこーんすーぶ やきころっけ きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	しょくぼん とうにゆうこーんすーぶ やきころっけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ なし	ぎゅうにゆう まめおこわ
4	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ はっしゅどぼーく きざみ ほてとさらだ つぶし みるく 80	みるく 200	ごはん はっしゅどぼーく きざみ ほてとさらだ きざみ	ぎゅうにゆう せんべい げんじばい
6	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもちにくのうすくすに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき きざみ ほうれんそうのごまあえ きざみ	ぎゅうにゆう いなりすし
7	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる やきざかな (さんま) ほぐし うのはなのいりに きざみ ねーぶるおれんじ	とうにゆう ごへいもち
8	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゆうしちゆー きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん あきやさいかれー きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゆう ばななまふいん
9	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもちにくのうすくすに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん とんじる ばーベきゅーそーすやき きざみ れんこんのすのもの きざみ	ぎゅうにゆう いちようかん
13	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし にんじんそてー きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのでりまよやき きざみ きんぴらごぼう きざみ ばなな	ぎゅうにゆう まかろにのあべかわ
14	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくすに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ いりどうふ ぶろっこりーのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん やさいすーぶ とうふのみーとぐらたん きざみ ぶろっこりーのおゆで きざみ	ぎゅうにゆう いしがきまんじゅう
29	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ ごまどれっしんぐさらだ きざみ なし	ぎゅうにゆう りんごぜりー あずばらびすけっと
10	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	
24									



# 9がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
		ごはん むきがれいのかわりやき ひじきのいりに みそしる(きぬどうふ・ちんげんさい) なし	ごはん たんどりーちきん とまとときのこのまりね みそしる(さつまいも・こまつな)	しょくばん さつまいものやきころっけ ぼいるきゃべつ とうにゅうごーんすーぶ なし	ごはん はっしゅどぼーく ぼてとさらだ
		ぎゅうにゅう まかろになぼりたん	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじえ そるとくらっか	ぎゅうにゅう まめおこわ	ぎゅうにゅう のりせんべい げんじばい
6	7	8	9	10	11
ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ みそしる(なまあげ・えのきだけ)	ごはん やきざかな(さんま) うのはなのいりに みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	ざっこくまい あきやさいのぼーくかれー きりほしだいごんのさらだ	ごはん ぶたにくのBBQそーすやき れんごんのすのもの とんじる	<b>にじいろめにゅー</b>  <b>おきにいり</b>	★しよくいんけんしゅうのため きゅうしょくが ないです。  おべんとうを もってきてください。
ぎゅうにゅう いなりずし	とうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう ばななまふいん	ぎゅうにゅう いもようかん		
13	14	15	16	17	18
ごはん とりむねにくのてりまよやき きんびらごぼう みそしる(なす・もめんどうふ) ばなな	ごはん とうふのみーとぐらたん しおゆでぶろっこりー やさいすーぶ	ごはん むきがれいのかわりやき ひじきのいりに みそしる(きぬどうふ・ちんげんさい) なし	ごはん たんどりーちきん とまとときのこのまりね みそしる(さつまいも・こまつな)	しょくばん さつまいものやきころっけ ぼいるきゃべつ とうにゅうごーんすーぶ なし	ごはん はっしゅどぼーく ぼてとさらだ
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう	ぎゅうにゅう まかろになぼりたん	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじえ そるとくらっか	ぎゅうにゅう まめおこわ	ぎゅうにゅう のりせんべい げんじばい
20	21	22	23	24	25
<b>おやすみ</b>	ごはん やきざかな(さんま) うのはなのいりに みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	ざっこくまい あきやさいのちきんかれー きりほしだいごんのさらだ	<b>おやすみ</b>	<b>にじいろめにゅー</b>  <b>かんこく・ちようせん</b>	ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ みそしる(なまあげ・えのきだけ)
	とうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう ばななまふいん			ぎゅうにゅう いなりずし
27	28	29	30		
ごはん とりむねにくのてりまよやき きんびらごぼう みそしる(なす・もめんどうふ) ばなな	ごはん とうふのみーとぐらたん しおゆでぶろっこりー やさいすーぶ	ごはん ればーのたつたあげ ごまどれっしんぐさらだ みそしる(きりほしだいごん・ほうれんそう) なし	ごはん ぶたにくのBBQそーすやき れんごんのすのもの とんじる		
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう	ぎゅうにゅう りんごぜりー あすばらびすけっと	ぎゅうにゅう いもようかん		