



きゅうしょくだより

2022. 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
- 食欲がなくなる・便秘や下痢になる

- 吐き気や頭痛がある
- 顔や足にむくみがある

・・・夏バテの症状でいませんか？

☆☆☆ 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 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らえるまで3日かかることがあります。

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 りにゅうしょく めにゅー ★

2022.09.01

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1 22	もく	うどんのくたくたに 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	うどんのやわらかに 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 みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに とりささみのうすくすに ちんげんさいのそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	Pho Ga(ふおーがー) (ペとなむのちきんらいすぬーどる) ちんげんさいのそてー おれんじ	ぎゅうにゅう おはぎ
2 16	きん	つぶしがゆ ふのペーすと にんじん・たまねぎ・じゃがいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし にんじん・たまねぎ・じゃがいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりささみのしちゅー きりほしだいこんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん みるくちきんかれー きりほしだいこんのさらだ きざみ なし	ぎゅうにゅう くれーぶぜりー
3 17	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと とまとのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに つぶし とまとのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりささみのうすくすに きゅうりのちゅうかあえ きざみ とまといり たまごすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものこうみやき きざみ きゅうりのちゅうかあえ とまといり たまごすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
5 26	げつ	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりだんこのうすくすに にんじんのすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりだんこのあますあん さんらーたん ばなな	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
6 20	か	ばんがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん ぶたにくうすくすに さわーくらふと きざみ ばんぶきんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とんかつ きざみ さわーくらふと ばんぶきんすーぶ おれんじ	むぎぢゃ かれーびらふ
7 21	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに つぶし さといも・にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん しろみざかなのうすくすに さといものにも みそしる みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん いわしのかばやき さといものにも みそしる(なす) なし	ぶどうじゅーす こーんおやき
8 29	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペーのとりにくのくりーむに) すびなちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペーのとりにくのくりーむに) すびなちさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう Picarones (びかるねす)
9 30	きん	つぶしがゆ ふのペーすと こまつなのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに つぶし こまつなのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりささみのうすくすに こまつな・にんじんのなむる きざみ わかめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	비빔밥 (びびんば) (かんこく・ちょうせんのませごはん) 미역국 (みよっく) (かんこく・ちょうせんのわかめすーぶ) なし	ぎゅうにゅう 송편 (そんぴょん)
10 24	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくと やさいのもの) きゅうりのちゅうかあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくと やさいのもの) きゅうりのちゅうかあえ ばなな	ぎゅうにゅう こくとうばん
12 12	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん ぶたにくうすくすに ばんさんすー わかめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	たまごちゃーはん ぶたのちゃーしゅー ばんさんすー わかめすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
13 27	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん さけのしょうがやき にんじん・きゅうりのさんばいす みそしる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのしょうがやき もやしのさんばいす みそしる(ふ・ねぎ・わかめ) おれんじ	とうにゅう いなりすし
14 28	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと かぼちゃのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに つぶし かぼちゃのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きぬどうふのうすくすに かぼちゃのふくめに みそしる(きりほしだいこん・こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげのがりまよすてーき かぼちゃのふくめに みそしる(きりほしだいこん・こまつな) なし	りんごじゅーす ふれんちとーすと
15 15	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりればーのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりればーのうすくすに すばげていーさらだ きざみ みそしる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのたつたあげけちやっぶに すばげていーさらだ みそしる(もやし) おれんじ	ぎゅうにゅう さつまいもの れもんに あげせんべい

😊 9がつ めにゅー 😊

2022.09.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
			Pho Ga (ふぉーがー) (べとなむのとりにくらすぬーどる) ちんげんさいの がーりっくいため おれんじ	むぎごはん ちきん かれー きりほしだいこんの さらだ なし	ごはん とりももの こうみやき きゅうりの ちゅうかあえ とまと いり たまごすーぶ ばなな
			ちょうせいとうにゅう きなこの おはぎ	ぎゅうにゅう ばいん いり ぐれーぶぜりー りっくらくかー	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
5	6	7	8	9	10
ごはん とりだんこの あますあん さんらーたん ばなな	しょくばん とんかつ ● さわーくらふと くしがた とまと ばんぶきんすーぶ おれんじ	むぎごはん いわしの かばやき さといもの にももの みそしる(なす・あぶらあげ) なし	ごはん Aji de gallina (あひてがじーな) (べるーの とりにくのくりにむに) すびなちさただ おれんじ	비빔밥 (びびんば) (かんこく・ちょうせんのまぜごはん) 미역국 (みよっく) (かんこく・ちょうせんのわかめすーぶ) なし	ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくとやさいのにももの) きゅうりの ちゅうかあえ ばなな
ぎゅうにゅう とうにゅうもち	むぎちゃ かれー やさい ぴらふ	ぶどうじゅーす こーんおやき	むぎちゃ Picarones (ピカロネズ) (べるーの かぼちゃのどーなつ)	ぎゅうにゅう 송편 (そんぴょん) (かんこく・ちょうせんのもち)	ぎゅうにゅう こくとう ばん
12	13	14	15	16	17
たまご ちゃーはん ふたの ちゃーしゅー ● ばんさんすー わかめすーぶ ばなな	ごはん さけの しょうがやき もやしの さんばいす みそしる (ふ・ながねぎ・わかめ) おれんじ	ごはん なまあげの がりまよ すてーき かぼちゃの ふくめに みそしる (きりほし・こまつな) なし	ごはん とりればーの たつたあげ けちゃっぶに すばていー さらだ みそしる (あぶらあげ・もやし) おれんじ	むぎごはん ちきん かれー きりほしだいこんの さらだ なし	ごはん とりももの こうみやき きゅうりの ちゅうかあえ とまと いり たまごすーぶ ばなな
ぎゅうにゅう こくとう むしばん	ちょうせいとうにゅう いなりすし	りんごじゅーす ふれんち とーすと	ぎゅうにゅう さつまいもの れもんに あげせんべい	ぎゅうにゅう ばいん いり ぐれーぶぜりー りっくらくかー	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
19	20	21	22	23	24
	しょくばん とんかつ ● さわーくらふと くしがた とまと ばんぶきんすーぶ おれんじ	むぎごはん いわしの かばやき さといもの にももの みそしる(なす・あぶらあげ) なし	Pho Ga (ふぉーがー) (べとなむのとりにくらすぬーどる) ちんげんさいの がーりっくいため おれんじ		ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくとやさいのにももの) きゅうりの ちゅうかあえ ばなな
	むぎちゃ かれー やさい ぴらふ	ぶどうじゅーす こーんおやき	ちょうせいとうにゅう きなこの おはぎ		ぎゅうにゅう こくとう ばん
26	27	28	29	30	
ごはん とりだんこの あますあん さんらーたん ばなな	ごはん さけの しょうがやき もやしの さんばいす みそしる (ふ・ながねぎ・わかめ) おれんじ	ごはん なまあげの がりまよ すてーき かぼちゃの ふくめに みそしる (きりほし・こまつな) なし	ごはん Aji de gallina (あひてがじーな) (べるーの とりにくのくりにむに) すびなちさただ おれんじ	비빔밥 (びびんば) (かんこく・ちょうせんのまぜごはん) 미역국 (みよっく) (かんこく・ちょうせんのわかめすーぶ) なし	
ぎゅうにゅう とうにゅうもち	ちょうせいとうにゅう いなりすし	りんごじゅーす ふれんち とーすと	むぎちゃ Picarones (ピカロネズ) (べるーの かぼちゃのどーなつ)	ぎゅうにゅう 송편 (そんぴょん) (かんこく・ちょうせんのもち)	