

きゅうしょくだより

2024.09.01

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

○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 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たらえるまで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 りにゅうしょく めにゅー ★

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
2 30	げつ	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 うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみ うすくすに にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん ちきん しちゅー きりほしだいこんのさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきん みるく かれー きりほしだいこんのさらだ ばなな	むぎちゃ れもん よーぐるとぜりー びすけっと
3 17	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 さといものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに さといもとにんじんのふくめに みそしる(なす) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん いわしのかばやき さといもとにんじんのふくめに みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	むぎちゃ ちーすくつきー
4 18	すい	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 とりささみ うすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん 삼계당(さむげたん) にんじんときゅうりのなむる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 삼계당(さむげたん) もやしときゅうりのなむる なし	ぎゅうにゅう 약밥(やっぱふ)
5 19	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくぼん こうやどうふのうすくすに さわーくらふと ばんぶきんとうにゅうすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん とんかつ さわーくらふと ばんぶきんとうにゅうすーぶ おれんじ	ぎゅうにゅう かれー やさいびらふ
6 20	きん	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと 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 さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とうふのやさいに さつまいものおうごんに みそしる(ふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さつまいものちゅうかに さつまいものおうごんに みそしる(ふ・えのき) おれんじ	ぎゅうにゅう れーすんばん
7 21	ど	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりしおじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりしおじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそしる(きりほし・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ うすやきせんべい
9	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみ うすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん Aji de gallina(あひでがじーな) (ペーとりにくのくりーむに) ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) (ペーとりにくのくりーむに) ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ばなな	ぎゅうにゅう どーなつ
10 24	か	うどんのくたくたに ふのペーすと きゃべつのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに ふのうすくすに きゃべつのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん ぶたにくのうすくすに きゃべつときゅうりのあえもの すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	かれーうどん きゃべつときゅうりのしおぶあえ おれんじ	ぎゅうにゅう おかき かりんとう
11	すい	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 うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみ うすくすに きゃべつのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに すばげていーさらだ すましじる(わかめ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねのたつたあげ そーすに すばげていーさらだ すましじる(えのき・わかめ) なし	ぎゅうにゅう おはぎ
25	すい	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 うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみ うすくすに きゃべつのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに すばげていーさらだ すましじる(わかめ) 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 そーすに すばげていーさらだ すましじる(えのき・わかめ) なし	ぎゅうにゅう おはぎ
12 26	もく	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 にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばしおやき ひじきのいりに みそしる(とうふ・なめこ) おれんじ	ぎゅうにゅう きゃろっと けーき
13 27	きん	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと 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 ぶろっこりーのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん はんばーくうすくすに ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	おにぎり はんばーく・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと おれんじ	ぎゅうにゅう なほりたん すばげていー
14 28	ど	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに さつまいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん いりどうふ さつまいものれもんに たまごすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん まーぼーどうふ さつまいものれもんに とまといり たまごすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう くらっかー はーべすと

😊 9がつ めにゅー 😊

2024.09.01

げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
ごはん ちきん かれー きりほしだいこんのさらだ ばなな	むぎごはん いわしのかばやき さといもとにんじんのふくめに みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	ごはん 삼계탕(さむげたん) (かんこく・ちょうせんのとりすーぶ) もやしときゅうりのなむる なし	しょくばん とんかつ さわーくらふと ばんぶきんとうにゅうすーぶ おれんじ	ごはん なまあげのちゅうかに さつまいものおうごんに みそしる(ふ・えのき) おれんじ	ごはん しおとりじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそしる(きりほし・こまつな) ばなな
むぎちゃ れもんよーぐるとぜりー びすけっと	むぎちゃ ちーすくつきー	ぎゅうにゅう 약밥(やっぱふ) (かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)	ぎゅうにゅう やさいのかれーびらふ	ぎゅうにゅう れーずんばん	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ うすやきせんべい
9	10	11	12	13	14
ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) (ペルー・とりにくのくりーむに) ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ばなな	かれーうどん きゃべつときゅうりのしおこぶあえ おれんじ	ごはん とりむねのたつた そーずに すばげていーさらだ すましじる(えのき・わかめ) なし	ごはん さばのしおやき ひじきのいりに みそしる(とうふ・なめこ) おれんじ	おべんとうばす べんとう おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと おれんじ	ごはん まーぼーどうふ さつまいものれもんに とまといりたまごすーぶ ばなな
ぎゅうにゅう どーなつ	ぎゅうにゅう おかき くろかりんとう	ぎゅうにゅう おはぎ	ぎゅうにゅう きゃろっとけーき	ぎゅうにゅう なほりたん すばげていー	ぎゅうにゅう りっくらっかー はーべすと
16	17	18	19	20	21
	むぎごはん いわしのかばやき さといもとにんじんのふくめに みそしる(なす・あぶらあげ) おれんじ	ごはん 삼계탕(さむげたん) (かんこく・ちょうせんのとりすーぶ) もやしときゅうりのなむる なし	しょくばん とんかつ さわーくらふと ばんぶきんとうにゅうすーぶ おれんじ	ごはん なまあげのちゅうかに さつまいものおうごんに みそしる(ふ・えのき) おれんじ	ごはん しおとりじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそしる(きりほし・こまつな) ばなな
	むぎちゃ ちーすくつきー	ちょうせいとうにゅう 송편(そんぴょん) (かんこく・ちょうせんのもち)	ぎゅうにゅう やさいのかれーびらふ	ぎゅうにゅう れーずんばん	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ うすやきせんべい
23	24	25	26	27	28
	かれーうどん きゃべつときゅうりのしおこぶあえ おれんじ	ごはん とりればーのたつた そーずに すばげていーさらだ すましじる(えのき・わかめ) なし	ごはん さばのやきざかな ひじきのいりに みそしる(とうふ・なめこ) おれんじ	おべんとうばす べんとう おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) ぶちとまと おれんじ	ごはん まーぼーどうふ さつまいものれもんに とまといりたまごすーぶ ばなな
	ぎゅうにゅう おかき くろかりんとう	ぎゅうにゅう おはぎ	ぎゅうにゅう きゃろっとけーき	ぎゅうにゅう なほりたん すばげていー	ぎゅうにゅう りっくらっかー はーべすと
30					
ごはん ちきん かれー きりほしだいこんのさらだ ばなな					
むぎちゃ れもんよーぐるとぜりー びすけっと					