



生活リズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活が必要です。この生活習慣が乱れると、活動や取り組みの体力、意欲の低下などにつながります。また、暑い夏をすごした体にも負担をかけてしまいます。生活リズムを整えるためにも、朝は早く起きて日光を浴び、疲れを取り体を成長させるためにも早く寝て、元気に活動するためにしっかり朝ごはんを食べましょう！運動会の練習に向け、しっかり規則正しい生活をしましょう！



月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん蒸し焼き 卵の花 果物	2 ご飯、味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツのゆかり和え 果物 (米粉蒸しパン)	3 ご飯 味噌汁 かじきのカレーあん 人参とみかんのサラダ 果物	4 カレーライス ヨーグルト	5 パン 牛乳
7 三色そぼろ丼 味噌汁 果物 (人参ポンデケーキ)	8 ご飯 味噌汁 豚肉と昆布の炒め煮 きゅうりの胡麻和え 果物	9 ご飯 すまし汁 がんもどき 野菜の胡麻和え さつま芋のりんご煮	10 ご飯、味噌汁 ししゃもの胡麻焼き じゃが芋炒め 果物 (プリン)	11 ご飯 味噌汁 肉豆腐 中華サラダ 果物	12 パン 牛乳
14 鮭とひじきの混ぜご飯 すまし汁 豆腐の胡麻味噌焼き いんげんおかか和え 果物	15 ご飯 豆乳コーン汁 豚肉の香味焼き 焼きかぼちゃ 果物	16 ご飯、味噌汁 厚揚げのそぼろあん きゅうりの酢の物 果物 (フルーチェ)	17 ご飯 豆腐のスープ 鶏肉のトマトソース煮 ゆでブロッコリー 果物	18 中華丼 蒸し野菜のサラダ 果物 (おはぎ)	19 運動会
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ご飯 味噌汁 厚揚げの五目和え 果物	25 ご飯、豆腐白玉汁 鯖と玉ねぎの味噌煮 切干し大根の胡麻サラダ 果物 (お月見クレープ)	26 パン 牛乳
28 おこわ 納豆汁 かぼちゃの甘煮 果物 (豆腐ガトーショコラ)	29 ご飯 豆腐すまし汁 肉じゃが 小松菜のツナ和え 果物	30 ご飯 味噌汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとろみ炒め 果物	日本の文化に触れる機会！ 9月には、お月見や敬老の日、お彼岸などの行事があります。秋の深まりを感じながら、日本の文化に触れる機会があります。お月見には「お団子」、お彼岸には「おはぎ」、敬老の日にはおじいさとおばあさんと「一緒に食卓」を。日本の文化、行事に触れてみましょう！		