

9月のめあて

食べ物と健康について考えよう

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープやめん類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

**厳しい暑さを乗り越える!**

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする


酸味やスパイスを利かせて食欲アップ


温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる


**夏バテちゃん**
食べたくない
めんどくさい
暑くても冷たい

**夏バテちゃん**
じゃじゃーん!!
冷やしうどんの完成!!
ポクたちをのせるだけで栄養アップ!

**食欲のない日でも栄養バランスを大切に!**
きゅうり トマト ハム たまご

**退散します**
おいしい! なんか元気が出てきた!

日 (曜)	こんだて	体をうごかすから きいろのたべもの		体をつくる あかのたべもの		体の調子をととのえる みどりのたべもの		栄養価
		 たんすいかいぶつ 炭水化物	 ししつ 脂質	 あかのたべもの		 みどりのたべもの		
				たんぱく質	むきしつ 無機質		ビタミン	
1日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	マーボー豆腐	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが ししいたけ	たんぱく質 26.9 g
	ごまいりきりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質 21.0 g
	ガリガリくん	さとう					りんご ライム	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	もずくのかきたまじる	でんぶん		とうふ たまご	もずく		ねぎ しめじ	たんぱく質 25.8 g
	ししゃもフライ	パンこ (こむぎ) こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質 24.0 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 666 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ) さつまいも (ルウ)	あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト (ルウ) かぼちゃ (ルウ)	たまねぎ しめじ にんにく	たんぱく質 19.2 g
	タピオカいりフルーツカクテル	タピオカでんぶん さとう					みかん パイン おうとう なし ぶどう	脂質 16.4 g
	ふくじんづけ	さとう				なす にんじん しそ	だいこん れんこん しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 654 kcal
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		こまつな	ねぎ もやし	たんぱく質 24.6 g
	レバーいりメンチカツ	でんぶん パンこ (こむぎ)	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 25.2 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (月)	ごはん							エネルギー 628 kcal
	つみれじる	でんぶん さとう		たら えそ (魚) とうふ	わかめ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質 24.1 g
	なつやさいとくるまふのあげに	でんぶん くるまふ (こむぎ) さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 20.1 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	なすのみそしる			なまあげ みそ			なす えのきたけ たまねぎ	たんぱく質 23.5 g
	とろけるハンバーグ	さとう	あぶら	とりにく ぶたにく 植物性たんぱく (だいず)		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 23.5 g
	アーモンドいりきっかあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう	もやし きく	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 587 kcal
	とりにくとしめじのクリームソース	こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ)	あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	たんぱく質 22.0 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g
10日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	たんぱく質 27.8 g
	ますのしおこうじやき			ます				脂質 15.6 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ミルメークコーヒー	さとう						
11日 (金)	ちゅうかめん	きょうりきこ (こむぎ)						エネルギー 624 kcal
	ひやしちゅうかのしる	さとう	あぶら					たんぱく質 28.0 g
	ひやしちゅうかのぐ	さとう	ごま	とりにく	かんてん わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	脂質 16.6 g
	せんざりたまご	でんぶん さとう	あぶら	たまご				食塩相当量 3.3 g
	チキンナゲット	こめこ さとう	あぶら	とりにく 植物性たんぱく (だいず) おから (だいず)			にんにく しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

14 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	591 kcal
	おやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ だけのこ	たんぱく質	27.5 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質	17.6 g
	たくあんあえ	さとう					きゅうり キャベツ だいこん	食塩相当量	2.2 g
15 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	648 kcal
	なつやさいのとんじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう たまねぎ ねぎ	たんぱく質	24.4 g
	ぎょうざ	でんぷん さとう みずあめ (かわ) でんぷん (かわ)	あぶら	ぶたにく とりにく こむぎ (かわ) だいす (かわ)		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質	20.6 g
16 日 (水)	くうしんさいのちゅうかいため	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん くうしんさい	にんにく しょうが だけのこ きくらげ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごまいりえだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	エネルギー	601 kcal
	もすくのみそしる			とうふ みそ	もすく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質	22.3 g
17 日 (木)	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質	19.0 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	こめこきなこあげパン	こめこ さとう	ショートニング あぶら	こむぎたんぱく (こむぎ) だいす	だっしふんにゅう			エネルギー	595 kcal
18 日 (金)	キャベツのスープ	じゃがいも		ベーコン			キャベツ たまねぎ とうもろこし	たんぱく質	27.8 g
	チリコンカン		あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく	脂質	24.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.5 g
	ごはん	こめ						エネルギー	634 kcal
24 日 (木)	やさしいる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質	25.8 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質	24.9 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	607 kcal
	あきやさいのドライカレー	じゃがいも こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぷん (ルウ) さつまいも (ルウ)	あぶら	ぶたにく とりにく だいす		にんじん トマト かぼちゃ (ルウ)	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリンピース	たんぱく質	22.1 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質	20.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9 g
28 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	637 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	たんぱく質	22.6 g
	さかなとだいすのチリソースに	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	18.7 g
	おつきみデザート	しょうしんこ (うるちまい) さとう みずあめ	あぶら					食塩相当量	1.9 g
30 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	そばろごはん	こめ さとう		とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー	575 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのこ	たんぱく質	24.9 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	17.4 g
2026 年 9月	きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さんまのかばやきどん	さとう でんぷん	あぶら	さんま				エネルギー	655 kcal
	ごはん	こめ						たんぱく質	22.3 g
2026 年 10月	だんごじる	しらたまもち (もちごめ) こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	脂質	20.9 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	621 kcal 24.5 g	脂質 食塩相当量	20.3 g 2.1 g	カルシウム 鉄	356 mg 3.3 mg		

わたしたちきのこレンジャー!

きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2026年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

十五夜の行事食

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり、蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。