



献立担当 キッズランチクラブ



## 令和7年9月キッズだより

暑い夏がまだまだ続いて、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れ、熱中症など園生活でも体調に配慮し楽しく過ごせる様に務めていきたいと思います。家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えてくださいね！沖縄の長い夏を元気に楽しく過ごしましょう！



### 9月献立のポイント

- \* 高温多湿が続いています。衛生管理を徹底し安全な調理を心掛けています。
- \* 夏の疲れが残り食欲があちるこの時期、ビビンバ風、ポトフ、うどんや牛乳寒天など食べやすいメニューを多く取り入れています。
- \* 少しずつ秋の食材のさつまいも・青切みかん・梨・りんごを取り入れています。

### ~今月のおすすめレシピ



#### 牛乳フルーツ寒天

- |          |         |                               |
|----------|---------|-------------------------------|
| * 水      | 160 c c | ①鍋に※をあわせて1分程沸騰させる。寒天をきれいに溶かす。 |
| * 寒天パウダー | 4 g     | ②牛乳に砂糖を加えてからシロップをきったみかん缶を混ぜて  |
| 砂糖       | 60 g    | ①と合わせる。                       |
| 牛乳       | 440 c c | ③容器に②を流して冷蔵庫で3時間位冷やす。         |
| みかん缶     | 120 g   | ④適当な大きさにカットして出来上がり！           |

### 夏の疲れに・・・

1. 疲労回復効果のあるビタミンB1を含む食材を食べましょう。  
(豚肉・うなぎ・枝豆・ごまなど)
2. 1日3食バランス良く食べ、なるべく決まった時間に食べましょう。
3. しっかり眠って疲れを溜めないようにしましょう。→早寝・早起き・朝ごはん

### 朝ごはんが大切な理由

- ・寝ている間にも脳は働いています。睡眠中にも働いている脳は朝はエネルギー不足に陥っています。そこで朝食を食べて脳のエネルギー源、フード糖を補給したいのです。  
(フード糖は穀物や芋類に多く含まれています。)
- ・朝ごはんで体の機能にスイッチを入れる。胃や腸が働き、体内の細胞が活動を始め、寝ている間に下がった体温も上げることができます。午前中の遊びやお絵かき等の活動お友達と仲良く元気いっぱい遊ぶ事が出来ます！

