



献立担当 キッスランチクラブ

令和8年9月キッスだよ！

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。9月は夏の疲れから体調を崩しがちです、美味しいご飯を食べて生活リズムを整え元気に過ごしましょう。

旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び（今年は9月25日金曜日）月見団子やすすき、里芋などをお供えてお月見をする風習があります。家族で夜空を見て楽しみましょう！

9月献立のポイント

* 25日は中秋の名月です。おやつにかわいいうさぎクッキーを予定しています。

* 少しずつ秋の食材のさつま芋・青切みかん・梨・この季節に美味しいうどん汁やきのこカレーを取り入れています



～今月のおすすめレシピ～

うさぎクッキー とっても簡単なのでお休みの日にお子さんと一緒に作ってみてくださいね！

無塩バター 200g
三温糖 160g
小麦粉 370g

- ① 常温にもどしたバターと三温糖を泡だて器で白っぽくクリーム状になるまで混ぜる
- ② ①に小麦粉を混ぜる、生地を2つに分けてラップで包み30分くらい冷蔵庫でねかす
- ③ うさぎの型に抜いてオーブンで170度15分くらい焼き出来上がり



* 卵が入っていないのでアレルギーのある子も安心です
* 色々な型で楽しんでください

早寝・早起き・朝ごはん～出来ることから始めてみよう

生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力低下の要因となっています。その事は科学的にも証明されていて幼児期から早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける事が大切といわれています。

○睡眠の効果・（早寝）

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させましょう。

○朝の光の効果・（早起き）

朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります！朝の光を浴びると脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。そのため頭がスッキリと目覚め、集中力が上がり、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

○朝食の効果・（朝ごはん）

体は寝ている間もエネルギーを使って、朝には栄養素が不足した状態です。朝食で栄養素を補給し、しっかり活動できる状態を作りましょう。ゼリーやドリンクなどで栄養を摂ればいいというわけではなく、口に食べ物を入れて「よく噛んで食べること」それが胃に送られ腸が動き内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

