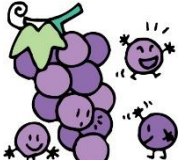


令和7年9月		保育園カレンダー				たかつき保育園 TEL 0246-25-4765											
日	月	火	水	木	金	土											
まだまだ、暑さが続きます。熱中症に気を付けましょう！ 熱中症は、炎天下だけではなく、湿度の高い室内でも起こります。通気性の良い服を着せ、こまめに水分補給。外出時には帽子を忘れずに！ 体調の変化に気を付け残暑を健康に乗り切りましょう。	1	2	3	4	5	6											
		体操教室	誕生会 	交通安全指導													
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶											
	ご飯、肉豆腐 野菜の胡麻マヨネーズ和え みそ汁、果物	ご飯、松風焼き 茄子のみそ炒め みそ汁	ご飯、カレイの照り焼き ポテト金平 みそ汁	ご飯、とんかつ キャベツの磯和え みそ汁、果物	ご飯、納豆 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 みそ汁、果物	お弁当の日											
	もちもちチーズパン、牛乳	ヨーグルト和え、クラッカー	お楽しみアイス 0、1歳児 → ケーキ、牛乳	冷やしみたらし団子、牛乳 未満児 → せんべい、牛乳	きな粉サンド、牛乳	せんべい、牛乳											
7 白露(はくろ)	8	9	10	11	12	13											
[ビタミンで体いきいき元気！] ビタミンは、体内で栄養素がスムーズに働くための潤滑油のような役割をしています。水溶性と脂溶性があり水溶性は少量を頻繁に、脂溶性は油と共に摂ることで吸収がよくなります。水溶性はビタミンB、C、葉酸等で、緑葉食野菜、柑橘類、卵、レバー、牛乳、大豆製品などに含まれます。水溶性はビタミンA、D、E、K等で、レバー、まぐろ、アジ、卵黄等に含まれます。様々な食材をバランスよく食べましょう。		体操教室		防災訓練		お祭り/子ども神輿 											
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶												
	ご飯、焼き肉 キャベツサラダ みそ汁、果物	ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁	ご飯、さばの香味焼き かぼちゃのどぼろ煮 けんちん汁、果物	ご飯、豆腐チャンフルー 陽元の胡麻よごし みそ汁	チキンカレー もやしとピーマンのソテー ヨーグルト												
	オレンジゼリー、牛乳	ホットケーキ、牛乳	マシュマロサンド、牛乳	蒸しパン、牛乳	アイス 0、1歳児 → ゼリー												
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20											
[早寝・早起きで毎日元気！] 残暑が続きます。生活のリズムを整えましょう。生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと期限も悪くなりがちです。 そこで「早寝・早起き」の規則正しい生活です。 「夕食・入浴・団らん・就寝までをリズムカールに」 「絵本を読むなどして、遅くても夜9時までには寝かしつける」 「朝は7時には起きて朝ごはん」 「8時30分までには登園する」など 生活リズムを整え、まだまだ続く暑い夏を元気に乗り切りましょう。	体操教室 集金日				能教室 身体測定 												
	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶												
	ご飯、豆腐ミートソースグラタン ツナ和え コンソメスープ	ご飯、松風焼き ポテト金平 みそ汁、果物	ご飯、カレイの照り焼き 茄子のみそ炒め みそ汁	ご飯、納豆 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 みそ汁、果物	お弁当の日												
	もちもちチーズパン	蒸しパン、牛乳	ジャムサンド、牛乳	アイス 0、1歳児 → スティックパン、牛乳	せんべい、牛乳												
21	22	23 秋分の日 秋分(しゅうぶん)	24	25	26	27											
[子どもの成長に欠かせないアミ/酸] アミ/酸は蛋白質を構成する最小サイズの成分です。人の体内で蛋白質になるアミ/酸は20種類ほど。その中でも体内で十分に蛋白質に合成されない9種類は必須アミ/酸といわれ食事からとる必要があります。必須アミ/酸は肉や魚、卵、大豆製品にバランスよく含まれ、脳や神経の動きや筋肉の成長を助けます。また、納豆や味噌等の発酵食品にも多いので工夫して献立に取り入れましょう。				運動会会場練習① (平市民運動場) たんぼぼ・すみれ組		奉仕作業 											
	ビスケット、麦茶		ポテトスナック、麦茶	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶											
	ご飯、焼き肉 キャベツサラダ みそ汁、果物		ご飯、さばの香味焼き かぼちゃのどぼろ煮 けんちん汁、果物	うどん ウインナー 果物	カレーライス ひじきサラダ フルーチェ	お弁当の日											
	ゼリー、牛乳		チーズトースト、牛乳	おにぎり、お茶	以上児 → アイス 未満児 → ゼリー	せんべい、牛乳											
28	29	30	「マグネシウムでキレない子どもに」 骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、マグネシウムということをご存じですか？カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなのでマグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりなどを確記して献立に入れましょう。 「脂には種類があるの？」 近頃よく耳にする「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸」という言葉。構造の違いから分類され、体への働きも異なります。飽和脂肪酸は、牛脂やラード、バター等の乳製品やショートニング等によく、過剰摂取は血液をドロドロにする原因に。不飽和脂肪酸は、オリーブオイル、アーモンド、青魚、しそ油、紅花油、コーン油等に含まれます。血液をサラサラにする効果がありますが、酸化しやすいので、暗所に置き長期保存も避けましょう。なお、青魚は鮮度の良いものを選び、抗酸化ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜と一緒にとると効果的。また、紅花油、リノール油の過剰摂取は、アトピー性皮膚炎の発症を招く恐れもあるため注意が必要です。														
[和食を見直そう] 和食は、日本の四季や自然と結びついていること、季節や年中行事と関わっていること、地域の食材を用いていること、栄養バランスがとれていることが評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。 和食の特徴の一つが「一汁三菜」。ご飯を中心に、みそ汁等の汁物、肉や魚等のおかず(菜)を2〜3品組合わせた献立のことです。一汁三菜を意識すると、栄養バランスが整えやすくなります。	防犯訓練	運動会会場練習② (平市民運動場) たんぼぼ・すみれ組															
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶															
	ご飯、茄子のミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ、果物	うどん ミートボール 果物															
	チーズケーキ、牛乳	おにぎり、お茶															
							1日あたりの栄養量 <table><tr><td>三才未満児</td><td>三才以上児</td></tr><tr><td>エネルギー 469 Kcal</td><td>エネルギー 572 Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質 16.5 g</td><td>たんぱく質 21.8 g</td></tr><tr><td>脂 質 13.3 g</td><td>脂 質 17.1 g</td></tr><tr><td>カルシウム 188 mg</td><td>カルシウム 211 mg</td></tr></table>	三才未満児	三才以上児	エネルギー 469 Kcal	エネルギー 572 Kcal	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 21.8 g	脂 質 13.3 g	脂 質 17.1 g	カルシウム 188 mg	カルシウム 211 mg
三才未満児	三才以上児																
エネルギー 469 Kcal	エネルギー 572 Kcal																
たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 21.8 g																
脂 質 13.3 g	脂 質 17.1 g																
カルシウム 188 mg	カルシウム 211 mg																

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。