

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と、夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。山や里は実りを迎え、きのこや木の実、地中で育った根菜類が顔を出します。

9月は「中秋の名月」の季節。夜空は澄み渡り透明な空気に包まれ、思いっきり深呼吸をしたくなる季節でもあります。が、一方、朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気は私たちの喉の潤いを奪い、肌や髪の毛を乾燥させます。さらに、乾燥した空気を吸うために、呼吸機能を司る肺機能の低下や、気管支ぜんそくなどの季節病が発生しやすい季節でもあります。肺の機能が落ちると免疫力も低下するので、風邪を引きやすくなったり、インフルエンザにかかりやすくなるので、注意しましょう。

秋は体を内外から潤して温め、免疫力を高める食事を心がけましょう。気管や肺を丈夫にすると同時に、外出先から戻ったらうがいもお忘れなく。

9月に紹介する食材は7品目。体を潤し、温める効果の高い食材です。山や里に食材が溢れると同時に、良質な脂質を持つ魚類もたくさん登場します。保存のきく豆類や海藻類を上手に取り合わせて、秋の味覚を堪能しましょう。

野菜（さつまいも、さといも、しいたけ、しめじ、まいたけ）

果物（プルーン）

魚介（カツオ）



敬老会のご案内
9月9日（水）
9:30～11:00

	献立表	おやつ	行事予定
1 火	豆腐のチャンプルー・ツナと胡瓜の中華和え・オレンジ	牛乳・ドーナツ	
2 水	魚の梅マヨネーズ焼き・干し大根の含め煮・トマト 【ご飯の日】	アイスクリーム	○プールおさめ
3 木	魚ろっけ・サラダうどん・みそ汁	牛乳・ビスケット	○体幹教室○英語であそぼう
4 金	鶏肉の唐揚げ・トマトと胡瓜のサラダ・おくらスープ	牛乳・せんべい	
5 土	エビピラフ・牛乳	せんべい	
6 日			
7 月	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・ぶどう	ジョア・バナナ	
8 火	ちくわのカレー揚げ・ひじきの含め煮・トマト	牛乳・クラッカー・チーズ	
9 水	夏野菜のカレーライス・グリーンサラダ・メロン 【ご飯の日】	ヨーグルト	○敬老会
10 木	麻婆もやし・切干大根の梅和え・ぶどう	リンゴジュース・せんべい	○体幹教室○英語であそぼう
11 金	チキン南蛮・じゃが芋の磯辺和え・味噌汁	カルピス・ビスケット	○わくわく号移動図書館
12 土	肉うどん・チーズ	せんべい	
13 日			
14 月	ミートローフ・シルバーサラダ・ミニトマト	牛乳・おむすび	
15 火	豚こまの胡麻みそ肉じゃが・大根の酢の物・納豆	フルーツポンチ	
16 水	白身魚フライ・五目きんぴら・ぶどう 【ご飯の日】	牛乳・クラッカー	○年長児 汽車の旅
17 木	炒り豆腐・ナスのケチャチー焼き・オレンジ	プリン	○体幹教室○英語であそぼう
18 金	メンチカツ・長芋のジャーマンポテト・味噌汁	牛乳・リンゴ	
19 土	ミートスパゲティー・牛乳	せんべい	
20 日			
21 月			
22 火			
23 水			
24 木	野菜と豚肉の味噌炒め・枝豆・梨	牛乳・みたらし団子	○体幹教室○英語であそぼう
25 金	ハンバーグのカラフルあんかけ・マカロニサラダ・リンゴ	月見ヨーグルト	○わくわく号移動図書館
26 土	焼きそば・オレンジジュース	せんべい	
27 日			
28 月	豆腐入り卵焼き・きゅうりの酢の物・そうめん汁	牛乳・せんべい	
29 火	八宝菜・切干大根のナムル・梨	麦茶・おはぎ	
30 水	ピョンピョン御飯・チキンのカレーチーズ焼き・華風きゅうり・吸物・ぶどう 【ご飯の日】	リンゴジュース ケーキ	○誕生日会

