

# 9月 よていこんだてひょう

| 月曜日                                                                                           | 火曜日                                                                                            | 水曜日                                             | 木曜日                                                                                             | 金曜日                                                    | 土曜日                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ご飯<br>みそ汁(ネギ、ワカメ)<br>肉じゃが煮<br>大根サラダ<br>果物                                                   | 2 麦ご飯<br>すまし汁(エノキ、ワカメ)<br>チキンの唐揚げ<br>ゴーヤーチャンプルー<br>果物                                          | 3 豚丼<br>みそ汁(キャベツ・ネギ)<br>きゅうりとワカメの和え物<br>果物      | 4 黒米ご飯<br>アーサ汁<br>サバの味噌煮<br>冬瓜炒め<br>果物                                                          | 5 レバーミート<br>スパゲッティー<br>かぼちゃスープ<br>ブロッコリーとリンゴのサラダ<br>果物 | 6 お弁当<br>旧盆<br> |
| 牛乳<br>チーズボール                                                                                  | 牛乳<br>オレンジゼリー                                                                                  | お茶<br>フルーツヨーグルト                                 | 牛乳<br>くずもち                                                                                      | お茶<br>味噌おにぎり                                           |                                                                                                    |
| 8 麦ご飯<br>みそ汁(大根、小松菜)<br>ちくわのいそべ揚げ<br>ごぼう炒め<br>果物                                              | 9 タコライス<br>野菜スープ<br>果物                                                                         | 10 麦ご飯<br>みそ汁(キャベツ、水菜)<br>豚カツ<br>パパイヤ炒め<br>果物   | 11 小豆ご飯<br>みそ汁(小松菜・人参)<br>魚の天ぷら<br>千切り炒め<br>果物                                                  | 12 ご飯<br>もずくスープ<br>ヘチマの中華丼<br>トマトの和え物<br>果物            | 13 お弁当<br>      |
| 牛乳<br>ちんぴん                                                                                    | お茶<br>ヨーグルトゼリー                                                                                 | 牛乳<br>ふかし芋                                      | 牛乳<br>はったい粉もち                                                                                   | 牛乳<br>ヒラヤーチー                                           |                                                                                                    |
| 15 敬老の日<br> | 16 芋ご飯<br>みそ汁(キャベツ・しめじ)<br>さっぱりチキン<br>ひじき炒め<br>果物                                              | 17 バターロール<br>ミネストローネ<br>豆腐ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>果物 | 18 お弁当会<br> | 19 夏野菜カレー<br>野菜スープ<br>コールスロー<br>果物                     | 20 チキンライス<br>具だくさんスープ<br>果物                                                                        |
|                                                                                               | 牛乳<br>ラスク                                                                                      | お茶<br>ワカメおにぎり                                   | お茶、クラッカー<br>アイスクリーム                                                                             | 牛乳<br>カルシウムせんべい                                        | 牛乳<br>フレンチトースト                                                                                     |
| 22 そぼろ丼<br>みそ汁(冬瓜・しめじ)<br>きゅうりの梅和え<br>果物                                                      | 23 秋分の日<br> | 24 麦ご飯<br>チムシンジ汁<br>きびなごの唐揚げ<br>野菜炒め<br>果物      | 25 ご飯<br>コーンスープ<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>果物                                                          | 26 麦ご飯<br>みそ汁(大根、ワカメ)<br>魚のマヨネーズ焼き<br>キャベツのカレー炒め<br>果物 | 27 味噌煮込みうどん<br>果物                                                                                  |
| 牛乳<br>アガラサー                                                                                   |                                                                                                | お茶<br>たまごサンド                                    | 牛乳<br>お誕生日ケーキ                                                                                   | 牛乳<br>かぼちゃの砂糖天ぷら                                       | 牛乳<br>げんまい棒                                                                                        |
| 29 もずく丼<br>ゆし豆腐<br>しらすの和え物<br>果物                                                              | 30 ご飯<br>みそ汁(しめじ、ネギ、ワカメ)<br>肉巻きロール<br>千切りサラダ<br>果物                                             | <h2>9月<br/>こんだてひょう</h2>                         |                                                                                                 |                                                        |                                                                                                    |
| 牛乳<br>芋くず天ぷら                                                                                  | 牛乳<br>チョコチップスコーン                                                                               |                                                 |                                                                                                 |                                                        |                                                                                                    |

## 姿勢くずれていませんか・・・？

### ～食べる姿勢を習慣づけよう～

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気を付けていないと身に付かないものです。食事中に『子どもの姿勢がくずれてきたかな』と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。

### ～安定した姿勢で食事に集中～

- ・おなかとテーブルの間はこぶし1つぶんあける。
- ・足の裏を床に「つける。(ずれないように重ねた新聞紙や段ボール箱などを利用してもよい。)
- ・背もたれに背が付かない場合、机が高すぎる場合はクッションなどで調整。

