







## 9月の目標 体を動かして元気に遊ぼう



## 天高く馬肥ゆる秋。

十五夜やお彼岸には、月見だんごやおはぎを用意して秋の実り を満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。 ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になりますよ♪























環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、 新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮 や思いやりの気持ちを育む事が出来ます。特に 高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴 史、マナーを教えてもらうことにもつながりますの で、機会を設けて交流してみましょう。





## 長寿と健康

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食 として注目されています。米を基本に、野菜や豆 類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養 バランスがよいとされています。また、酢や海藻 類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食 べ物からつくっていきましょう。







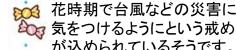






## 非常食の備えは できていますか?

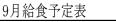
9月1日は、災害への認識を 深め、備えを確認する「防災 の日」です。立春から数えて 210日目の日であり、稲の開 花時期で台風などの災害に











日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	木	筑前煮・チョレギサラダ・トマト・みかん缶	バナナ	★おふラスク
2	金	さつま芋の天ぷら・金平ごぼう・すり身の味噌汁・キウイ	棒チーズ	★フレンチトースト
3	土	ミートソーススパゲティ・ロールパン・みかん缶	カルシウムウエハース	おにぎりせんべい
5	月	紅鮭のバター焼き・ひじきのレモン酢和え・キャベツのスープ・梨	ヨーグルト	★フルーツポンチ
6	火	竹輪のマヨネーズ焼き・さつまいもサラダ・すまし汁・みかん缶	魚せんべい	★リッツサンド
7	水	焼きビーフン・きゅうりの中華和え・のっぺい汁・オレンジ	いりこ	★牛乳豆腐の黒蜜かけ
8	木	揚げだし豆腐・ <b>れんこんサラダ・</b> わかめの味噌汁・黄桃缶	バナナ	★かぼちゃ蒸しパン
9	金	カツカレー・コールスローサラダ・かにたまスープ・梨	鉄ウエハース	ゼリー せんべい
10	$\pm$	冷しゃぶうどん・パイン缶	豆乳クッキー	バーベキューミニ
12	月	鶏のもろみ焼き・トマトサラダ・茶碗蒸し・キウイ	カルシウムせんべい	★もちもちチーズパン
13	火	鮭のサクサク揚げ・梅とわかめの酢の物・豆腐のお吸い物・梨	ウインナーソーセージ	★スイートポテト
14	水	麻婆茄子・ポテトサラダ・トマト・みかん缶	バナナ	コーンフレーク
15	木	魚の塩焼き・梅納豆・ <b>ニラと肉団子のスープ</b> ・黄桃缶	棒チーズ	★イタリアン蒸しパン
16	金	ふくさ卵・昆布豆・野菜の沢煮椀・ぶどう	カルシウムウエハース	ボルガ
17	土	味噌ラーメン・チャーハン・キウイ	魚せんべい	アスパラガスビスケット
20	1K	<b>カレイの煮付け・</b> なすとささみの胡麻和え・はんぺんのお吸い物 みかん缶	バナナ	★チョコパン
21	水	豚肉の生姜焼き・もやしのナムル・チンゲン菜のスープ・パイン缶	ヨーグルト	★お月見団子
22	木	ししゃものごま焼き・のり納豆・豚汁・りんご	ポテトせんべい	★玉子サンド
24		ちゃんぽん・みかんヨーグルト	いりこ	ベジたべる
26		<b>厚揚げと豚肉の味噌炒め・</b> ジャーマンポテトサラダ・かきたま汁 パイン缶	魚せんべい	<b>★</b> マカロニあべかわ
27	火	チーズオムレツ・ひじき納豆・中華スープ・キウイ	鉄ウエハース	★ラスク
28	水	魚のムニエル・ほうれん草の白和え・そうめん汁・黄桃缶	豆乳クッキー	★ホットケーキ
29	木	ビーフシチュー・マカロニサラダ・トマト・オレンジ	カルシウムせんべい	★フルーツヨーグルトパフェ
30	金	豆腐ハンバーグ・温野菜のドレッシング和え・春雨スープ・パイン缶	ウインナーソーセージ	★サクサク野菜クラッカー

新メニューです。 ★は手作りおやつです。