



2025年【1号認定児】

今月の目標：夏の生活の仕方がわかり健康に過ごすとともに、夏ならではのあそびを楽しむ

9月の行事予定

1日(月) 始業式(11:00降園)
3日(水) 誕生日会(8月生まれ)
10日(水) KS活動
24日(水)~26日(金) 運動会 総練習
30日(金) 誕生日会(9月生まれ)



Table with 3 columns: Item, Energy (kcal), Protein (g). Rows include Energy, Protein, and Fat content.

Main table with columns: Date, Day, Bus, Event, Remarks, Food, Snacks, Energy, Protein, Notes, and a large right-side section with health tips and illustrations.



昔の中国の「素餅(さくべい)」という料理が由来。
7月7日に亡くなった中国の天皇の子どもが疫病を流行らせたため、その子どもの好物であった素餅をお供えしたところ、当時流行していた疫病が治まったそうです。
それ以降、無病息災を祈願して7月7日に素餅を食べる習慣ができ、時代を経てそうめんになり現在の七夕の行事食として食べられるようになりました。
その他、「そうめんを天の川に例えた」等諸説あります。



☆疲労回復
☆免疫力アップ
豚肉などたんぱく質を含む食材と一緒に食べると、たんぱく質の消化の吸収を助けてくれる効果があります。

特に！！
β-カロテンが
体内でビタミンAに変換され、免疫力や視力、粘膜や皮膚の健康維持などに効果的です。油に溶けやすい性質があるため、炒め物やドレッシングをかけて効率よく吸収できます。



海の日

夏休み

※24日(木)・25日(金)
年長児のみ 宿泊保育

※9月の行事予定は8月22日(金)頃 配信予定です。

※夏祭り 8月23日(土)



ピーマン

ビタミンC：抗酸化作用があり、コラーゲンの生成を助け、免疫力を高めます。
β-カロテン：体内でビタミンAに変換され、免疫機能の維持、視力維持や皮膚の健康に役立ちます。
食物繊維：便秘解消や腸内環境改善に役立ちます。

苦手な子が多いけれど...

苦みを抑えて
食べやすく!!

①ピーマンの繊維は縦方向。そのため横向きに千切りすることで、その繊維を断ち切り苦味成分がなくなると言われています。
②苦味成分は油に溶ける性質があるので、油で調理すると苦味を抑えられます。
③「塩もみ」をしても苦味成分を抑えることができます。

これからの暑い夏を
乗り切ろう!!

夏バテしないためのポイント

★しっかり水分補給
甘い飲み物ではなく、麦茶や水で水分補給をしましょう。
ジュースを飲んで・・・
①血糖値が上がる
②それを薄めようと体が水分を欲する
③さらに喉が渇く
という悪循環に陥ります。

★1日3食バランスよく
体の熱を冷やしてくれる夏野菜やビタミンが豊富な豚肉を取り入れると効果的。

★たっぷり睡眠
夜更かしは睡眠不足につながります。しっかり眠って疲れを溜めないように!