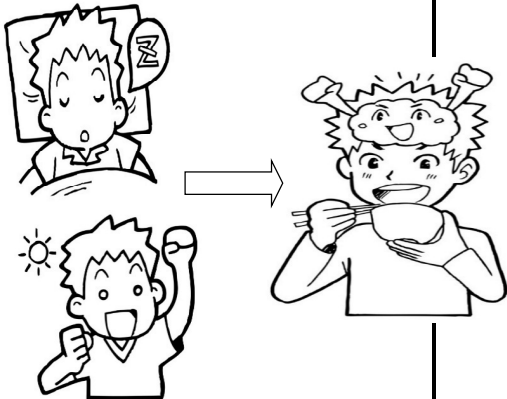


令和8年 9月 はいぜんたべかたひょう 南部

14日(月) フルーツのゼリーあえ ポークビーンズ コッペパン コンソメスープ 大豆には、たんぱく質やミネラルなどから体をつくるために必要な栄養素がたくさん含まれています。	15日(火) きりぼしだいこんのもの さばのカレーやき しろごはん ぐだくさんみそしる 切りぼしだいこんは、乾燥させて作られた保存食です。いつでも大根を食べることができます。	16日(水) ◆れいとうみかん マーボーなす ★シューマイ むぎごはん ちゅうかスープ デザートは冷凍みかんは、岐阜県海津市産です。酸味のあるみかんは中華の献立にもよく合います。	17日(木) ドレッシングつけあわせ トンテキ むぎごはん そうへいじる 食育の日です。三重県の郷土料理を紹介します。三重県は南北に細長く、地域によって食文化も違います。	18日(金) やさいのソテー たまごのベーコンロール ソフトめん チキントマトソース チキントマトソースには、旨味が豊富で、生活習慣病を予防する効果のあるトマトを使います。
21日(月) けいろう ひ 敬老の日 	22日(火) きゅうじつ 休日 	23日(水) しゅうぶん ひ 秋分の日 	24日(木) マヨネーズタイプ かぼちゃ サラダ ウインナー むぎごはん ハヤシライス ハヤシライスは、山形市出身の医者である早矢仕有が患者のために考えた料理です。	25日(金) ◆おつきみデザート あおなのだいずあえ さといも コロッケ いっしょくようどん かやくうどんのしる お月見の献立です。お月見は美しい月をながめ、里芋などをお供えし、収穫に感謝する日本の行事です。
28日(月) フルーツあえ ★チキンナゲット くろパン チャウダー あさりには、丈夫な体作りに欠かせない亜鉛や鉄分が多く含まれています。しっかり食べましょう。	29日(火) にくじゃが ごもく あつやき たまご しろごはん ゆばのすましじる ゆばは大豆から作られます。たんぱく質やミネラル、ビタミンが多く、健康な体づくりに役立ちます。	30日(水) あおなのごまあえ ぶたにくのしょうがやき むぎごはん さつまいものみそしる 豚肉には、糖質からエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富で、夏バテ予防に役立ちます。	◆ゴミは業者が回収します。 ★数ものについて 16日 シューマイ 幼1個、小2個、中・高3個 28日 チキンナゲット 幼・小2個、中・高3個	

☆生活のリズムを整えよう☆

① 朝ごはんを食べましょう。 朝ごはらは、脳やからだを目覚めさせ、一日を元気に活動するためのエネルギー源になります。 	② 早寝・早起きをしましょう。 早く寝れば、自然に早起きができます。毎日おいしく朝ごはんを食べるためにも早寝・早起きを心がけましょう。 	③ 朝・昼・夕の三食を決まった時間に食べましょう。 食事を決まった時間に食べることで、自然と生活のリズムが整い、体調も良くなります。 
--	--	--