



体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「すぐに息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたら体の「鉄」が足りていないサイン（貧血）かもしれません。身体にとって、鉄はとても大切な栄養素です。イラストを参考に食事を意識してみましょう☆

9月12日は「とっとり県民の日」



とっとり県民の日は、今の鳥取県が生まれた明治14年9月12日にちなんで、鳥取県が平成10年に条例で「とっとり県民の日」として制定。この条例では、「ふるさとについて」の理解と関心を深めるとともに、ふるさとを愛する心を育て、もっと自信と誇りの持てる鳥取県を力合せて築き上げることを期しています。

11日の県民の日献立には、鳥取特産のとうふちくわや20世紀梨ゼリーがでるよ～☆



非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！

鉄血にならないうために

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！

1日3食、バランスのとれた食事をしよう

鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。



日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き
				☆印は手作りおやつです。		おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
1	火	こ は ん	赤魚のムニエル・切干大根の煮物・ふとなめこのみそ汁・(冷) パイン	オムレット	牛乳	牛乳、赤魚、さつま揚げ、わかめ、煮干し、みそ
2	水	パ ン	鶏肉の照り焼き・キャベツとコーンのイタリアンサラダ・たまねぎとじゃがいものコンソメスープ・バナナ	☆手作りりんごゼリー	鶏肉	パン、かたくり粉、油、三温糖、みりん、じゃがいも
3	木	こ は ん	さばのみそ煮・こまつなとしめじのごま和え・豆腐としいたけのすまし汁・梨	☆スナックケーキ	牛乳	牛乳、さば、みそ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ベーコン、チーズ
4	金	こ は ん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・キャベツともやしの花かつお和え・コンソメとえのきのわかめスープ・(冷) みかん	ワッフル	牛乳	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、かつお節、わかめ
5	土	き つ ね	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
7	月	こ は ん	カレー風味肉じゃが・チンゲンサイともやしのごまネズサラダ・たまねぎとなめこのすまし汁	せんべい	牛乳	牛乳、豚肉、ハム、わかめ、かつお節、こんぶ
8	火	こ は ん	いわしのハンバーグ・切干大根とキャベツの酢の物・かぼちゃとたまねぎのみそ汁・バナナ	☆クラッカーサンド(いちごジャム)	牛乳	牛乳、いわし、木綿豆腐、煮干し、みそ
9	水	パ ン	みそラーメン・しゅうまい・こまつなときゅうりのナムル・(冷) パイン	バームクーヘン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、しゅうまい
10	木	こ は ん	麻婆なす・チンゲンサイともやしののりかえ・豆腐とえのきだけのすまし汁・(冷) みかん	☆食パンラスク	ジョア	豚肉、みそ、のり、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ジョア
11	金	こ は ん	とうふちくわのカーレ揚げ・らっきょうサラダ・豚汁・梨	20世紀なしゼリー	牛乳	牛乳、豆腐竹輪、ハム、豚肉、煮干し、みそ
12	土	カ レ ー	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、鶏肉
14	月	こ は ん	焼き鶏・ブロッコリーとキャベツのごま和え・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	シュアイス	牛乳	牛乳、鶏肉、煮干し、みそ
15	火	こ は ん	赤魚の煮つけ・もやしとわかめの酢の物・こまつなと豆腐の中華スープ・(冷) みかん	☆チヂミ(チーズ)	牛乳	牛乳、赤魚、わかめ、かまぼこ、木綿豆腐、チーズ
16	水	わ か め	トンカツ・キャベツとひじきのサラダ・えのきのすまし汁・パイン缶	おはぎ	お茶	わかめ、豚肉、ひじき、かつお節、こんぶ
17	木	こ は ん	さけの照り焼き・きゅうりともやしのボン酢和え・鰻と油揚げのみそ汁・バナナ	☆ジャムサンド(りんごジャム)	牛乳	牛乳、さけ、油揚げ、煮干し、みそ
18	金	こ は ん	回鍋肉風・ほうれん草とえのきの花かつお和え・もずくスープ・梨	米粉クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、豆腐竹輪、もずく
19	土	肉 とう どん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ
24	木	こ は ん	かつおフライ・キャベツとわかめの中華サラダ・かぼちゃとにんじんのみそ汁・バナナ	ヨーグルト		かつおフライ、わかめ、煮干し、みそ、ヨーグルト
25	金	こ は ん	ウサギ型ハンバーグ・チンゲンサイのごま和え・マカロニのコンソメスープ・(冷) みかん	☆かぼちゃのカップケーキ	牛乳	牛乳、うさぎ型ハンバーグ
26	土	し ょ う づ め ン	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ
28	月	ハ ヤ シ	ウインナー・華風サラダ	せんべい	ジョア	豚肉、ウインナー、かまぼこ、ジョア
29	火	こ は ん	いわしのみそ煮・焼きビーフン・たまねぎとなめこのすまし汁・(冷) パイン	☆ぎょうざの皮の梨パイ	牛乳	牛乳、いわしのみそ煮、ベーコン、かつお節、こんぶ
30	水	パ ン	スパイシーチキンマカロニサラダ・コンソメスープ・(冷) みかん	干し芋	牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン