

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？もしかしたら体の中の「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する日」とされています。

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～☆



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	ビスケット 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	こ は ん	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	せんべい ☆手作りりんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉
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・(冷) パイン	ビスケット ☆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	せんべい 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	せんべい 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・チンゲンサイとやしのこまめズラダ・たまねぎとなめこのすまし汁	ヨーグルト (冷) パイン	牛乳	牛乳、豚肉、ハム、わかめ、かつお節、こんぶ、ヨーグルト
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	ビスケット ☆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	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	せんべい 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・チンゲンサイとやしののり和え・豆腐とえのきだけのすまし汁・(冷) みかん	ビスケット ☆食パンラスク	牛乳 ジョア	牛乳、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	とうふちくわのカレー揚げ・サラダ・豚汁・(冷) パイン	せんべい 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	せんべい 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	せんべい バナナ	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	ビスケット ☆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	せんべい ☆どうゼリー	牛乳	牛乳、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・鮭と油揚げのみそ汁・バナナ	ビスケット ☆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・もすくスープ・(冷) パイン	せんべい 米粉クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、豆腐竹輪、もすく
19	土	肉 う どん	(冷) パイン	せんべい 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	ビスケット ヨーグルト	牛乳	牛乳、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	せんべい ☆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	(冷) パイン	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ
28	月	ハ ヤ シ	ウィンナー・華風サラダ	せんべい バナナ	牛乳 ジョア	牛乳、豚肉、ウィンナー、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	ヨーグルト ☆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、ヨーグルト
30	水	こ は ん	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	せんべい クッキー	牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン