

早寝・早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べることは、毎日を元気に過ごすためにはとても大切です。 3つのスイッチをオンにして1日をスタートさせましょう!

毎日食べよう朝ごはん! 朝ごはんで3つのスイッチオン!

体 のスイッチ

った。 朝ごはんを食べると、寝ているときに 下がった体温が上がり、1日の始まりを一るための栄養になります。また、よく 全身に知らせてくれま

す。体が自覚め、朝か ら元気に体を動かす

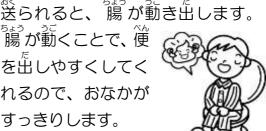


脳のスイッチ

朝ごはんは、午前中の脳を働かせ かんで食べることで 脳に血液が送られ

おなかのスイッチ

った。 朝ごはんを食べて、食べ物が胃に ばられると、腸が動き出します。 ちょう 腸が動くことで、便 を出しやすくしてく れるので、おなかが



10月は「食品ロス削減月間」です!

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを言います。日本では1年間で472万トンの食品 でロスが出ています。これは国民全員がお茶碗1杯のごはんを毎日捨てているということになります。

ごみを処理するために使用する多くのエネルギーは、地球環境に大きな負担を与えてしまいます。食品ロスを減らす ことは、無駄なごみを減らし、地球を守ることにもつながります。他人ごとと思わず、一人一人ができることを実践して、 で 食品ロスを減らしていきましょう。



「**ま**」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「**わ**」わかめなどの海藻、

「や」野菜、「さ」 魚 や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。

「**まごわやさしい**」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、 素
栄養バランスが整いやすくなります。

★28日・・・**さつまいもごはん**(さつまいも:**いも**、黒ごま:**ごま**)

さばのみそ煮 (さば: **魚**、みそ: **ಶ**)

即席漬け (キャベツ: **野菜**、塩昆布: **海藻**)

ふのすまし汁 (たまねぎ、にんじん、ねぎ:野菜、えのきたけ:**きのこ**)

アイアンメニュー 不足しがちな「**鉄分**」を多めにとることができる料理です。

★23日・・・黒糖パン、アイアンチリコンカン

ふるさと発見ランチ

★16日・・・桑名産の**小松菜**を使った「**小松菜のソテー**」です。

★ 2 0 日・・・三重県産のエリンギを使った「**きのこスパゲッティ**」です。





ワールドランチ 今月は、「**ドイツ**」です。お楽しみに♪

★30日・・・「ケーニヒスベルガークロプセ(茹でた肉団子とじゃがいものレモンホワイトソースがけ)」と 「アイント**な7(整のトマトスーな**)」です。

★ 6 日・・・「うさぎちゃんハンバーグ」と「お**月見デザート**」です。

くれな たど ながしまち く きゅうしょく つく しせつ きかいき ぐ ちが ぶぶんてき おな 桑名・多度・長島地区それぞれ、 給 食 を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じ メニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。

【鉄分の多い食材】



