

月		火		水		木		金	
2	牛乳 救給カレー 豚汁 ウインナー炒め 冷凍みかん	3	牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛がらめ レモン酢あえ	4	牛乳 ごはん すいとん汁 カゴカマスの塩こうじ焼き 大豆のサラダ	5	牛乳 食パン(2枚)・マーマレード ABCスープ チキンのコーンフレーク焼き 寒天サラダ 生坂村産シャインマスカット(2粒)	6	牛乳 ごはん 沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め こんにゃく麺サラダ
9	牛乳 わかめごはん かきたま汁 ささみのレモンソース カリポリサラダ ももっこゼリー	10	牛乳 ごはん かみなり汁 ホキのカップ焼き(乳小麦入り) ひじきのサラダ	11	牛乳 豚肉ごぼうごはん 波田産おくら入りお月見すまし汁 ししゃもごま天ぷら(低学年1本、3年~2本) 梅香あえ 月見団子(みたらしあん)	12	牛乳 米粉パン ミネストローネ オムレツ かぼちゃサラダ 安曇野産メロン	13	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 鮭の塩焼き オクラのネバネバあえ
16		17	牛乳 ごはん 白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	18	牛乳 玄米入りごはん 鶏ごぼうスープ ひじき入り卵焼き 鉄火なす 鉄火なすは郷土料理です	19	牛乳 丸パン レタス入りコーンスープ 高原キャベツメンチ 枝豆サラダ 波田産のなし	20	牛乳 ごはん ポークカレー アンサンブルエッグ(乳・卵入り) ごぼうサラダ
具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 郷土食		24	牛乳 ごはん 午後も全集中!具だくさんみそ汁(うずらの卵入り) わらさの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮	25	牛乳 ごはん もずくのみそ汁 ひまわり蒸し 豆と五穀米サラダ	26	牛乳 メロンパン はるさめスープ たらの黄金焼き シャキシャキポテトサラダ	27	牛乳 ごはん 五目汁 ギョロクケ(小麦・卵入り) きゅうりのおかかあえ
30	牛乳 ごはん もずくのみそ汁 ひまわり蒸し 豆と五穀米サラダ	9月の献立紹介 旬の食材: オクラ、レタス、きゅうり、ズッキーニ、なす、キャベツ、ぶどう、なし 2日 : 防災の日献立 救給カレーは、非常時に食べられるレトルトパック入りのごはんです。 5.9.26日 : 小学校3、5年生の希望献立です。 5.12.19日 : 旬の果物です。生坂村産のシャインマスカット、安曇野産のメロン、波田産のなしです。 11日 : お月見献立 月に見立てたかぼちゃ団子が入った汁物と、月見団子です。 17日 : お彼岸献立 行事食のおはぎです。 18日 : まつもとの日 鉄火なすは郷土料理です。 鉄火なすの動画 3分→ https://www.youtube.com/watch?v=mPFxIYDMeIQ							

食育だより 長野県は、要介護度をもとにした健康寿命 日本一!

要介護度をもとにした健康寿命とは
「日常生活動作が自立している期間の平均」です。
男性:81.4年 女性:85.1年

長野県の健康長寿のわけ

- ①高齢者の高い就業率
- ②野菜摂取量の多さ
- ③健康ボランティアによる自主的な健康づくりの取組
- ④専門職による活発な地域保健医療活動

信州ACEプロジェクト

世界一の健康長寿を目指す。



Eatのポイントは
「減らそう塩分、増やそう野菜」
1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

野菜を朝ごはんでは食べられると、
一皿分プラスになります。
具だくさんみそ汁がおすすめです!



ステキな一日をスタート!