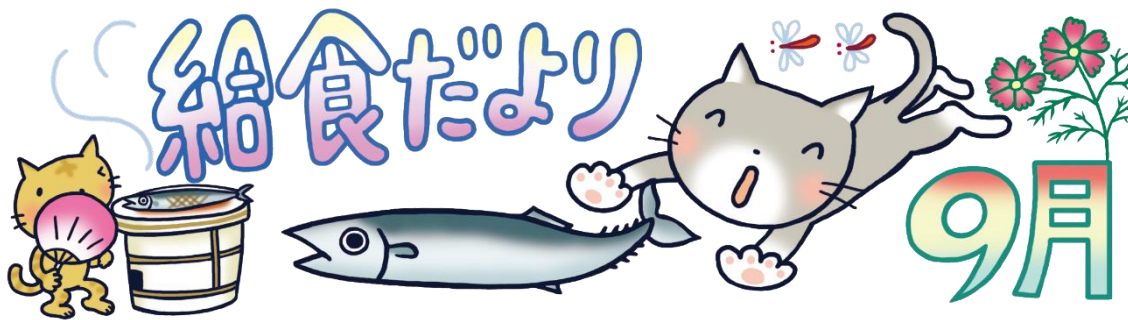


9月の目標

季節の食材を味わおう



9月は食生活改善普及運動月間です!

いよいよ2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

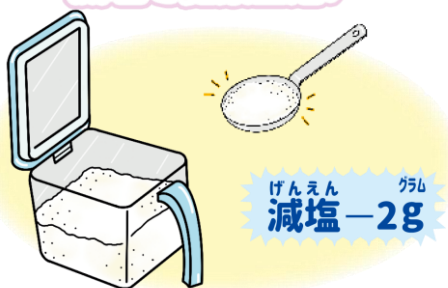


スマート・ライフ・プロジェクト 食事をおいしく＊バランスよく!

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

●『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために
行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう!

♪おいしく減塩! 1日マイナス2g ～減塩で健康生活!～



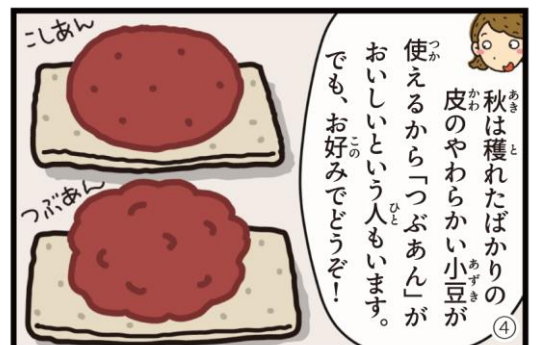
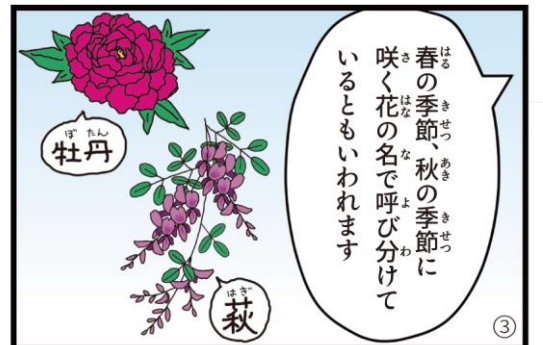
★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



♪毎日プラス1皿の野菜! ～野菜で健康生活!～



★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。



9月のくだもの

9日(水) ぶどう

30日(水) 梨



を予定しています。



令和8年7月 主な使用食材

にんじん(千葉) もやし(千葉) チンゲンサイ(埼玉) ねぎ(茨城) しょうが(高知) キャベツ(愛知) ほうれんそう(群馬)
きゅうり(群馬) こまつな(群馬) とうもろこし(茨城) しめじ(長野) セロリ(茨城) たまねぎ(千葉) にんにく(青森)
ごぼう(茨城) かぼちゃ(鹿児島) じゃがいも(茨城) なす(栃木) すいか(神奈川) バレンシアオレンジ(和歌山) いか(青森)
あじ(タイ) えび(インドネシア) しらすばし(静岡) 鶏肉(岩手) 卵(青森) 豚肉(茨城・群馬・埼玉) 牛乳(千葉)