

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

9月15日(金)

# きょうのもりつけ

さば たつた あ  
鯖の竜田揚げ

ひじきごはん

きゅうにゅう  
牛乳



☆みそは新潟県  
とうかまち うすい  
十日町の臼井  
のうま とう  
農園から届きま  
した。

あきやさい しる  
秋野菜のみそ汁

きょう がつ にち ひ  
今日9月15日は“ひじきの日”です。『ひじきを食べて

けんこう ながい ねが こ みえけん  
健康に長生きしてほしい』という願いを含め、三重県ひじき

きょうどうくみあい ねん しょうわ ねん せいてい むかし  
協同組合が1984年(昭和59年)に制定しました。昔

から『ひじきを食べると長生きをする』と言われていること

から、当時、敬老の日だった9月15日になりました。ひじ

きは海藻の仲間で、色が黒く、食べるとボソボソする感じが

するので、苦手な人もいます。しかし、骨や歯をつく

るカルシウムや血液をつくる鉄分がとても多くふくまれて

いて、みなさんにもとてもおすすめの食べ物です。自分自身

からだ かんが た  
の体のことを考え、すすんで食べるようにしましょう！

きょう た  
今日は“ひじきごはん”です。しっかり食べましょう！

ちよつとメモ