



# きゅうメール

【日にち】

4月18日(木)

よ(4)い(1)歯(8)の日献立

【こんだて】

主食 発芽玄米ご飯

主菜 いかカツ

副菜 根菜のみそ汁

かみかみ和え

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、にんじん、しろねぎ、切干大根、きゅうり、こまつな  
発芽玄米

【給食センターより】

今日4月18日は、「よい歯の日」です。みなさんは自分の歯を大切に  
していますか？今日はよい歯の日にちなみ、歯の健康を意識した献立にし  
ました。

とくに、かみごたえのある食べ物をたくさん使ったり、丈夫な歯を作る  
ために必要なカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれている食べ物を  
使ったりしています。それから、給食の後の歯みがきも忘れずていねいに  
しましょうね。