




きゅうメール

【日にち】 6月4日（火） 歯と口の健康週間（4～10日）

【こんだて】 主食 発芽玄米ご飯 

主菜 いわしのおかか煮

副菜 炒り豆腐

切りほしだいこんときりほしのかみかみ和え

生乳 牛乳

その他 さつまいもスティック

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、きりほし（白岩さん）、豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、いわし、ほししいたけ、きりほしだいこん

【給食センターより】

今日から「歯と口の健康週間」が始まりました。今週の給食ではとくに、かむことを意識した、かみごたえのある食品を使った献立や、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品を使った献立が登場します。今日は、骨ごと食べられるカルシウム豊富ないわしと豆腐、かみごたえがあり、食物せんいも豊富な切りほしだいこんなどを取り入れた献立にしました。よくかんで食べて、歯と口の健康を保ちましょう。