



きゅうメール

【日にち】

2月6日（木）

【こんだて】

主食 ご飯
 主菜 揚げだし豆腐のそぼろあんかけ
 副菜 さつまいものみそ汁
 こまつなのごま和え
 生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、しろねぎ（竹下さん）、みそ（武田さん）
 さつまいも（小宮山さん・綾木さん）

鳥取県産：牛乳、鶏ひき肉、しょうが、えのきたけ、にんじん

【給食センターより】

待ちに待った雪がたくさん降り積もり、寒さも一気に厳しくなりました。皆さんの中には、雪遊びを思いっきり楽しもうと考えている人もいると思います。この寒さに負けず元気に過ごすためには、1日3回の食事を栄養バランスを考えてとることが大切です。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しないように、好き嫌いしないで何でも食べましょう。また、体の中から温めることが大切ですので、暖かい食べ物や飲み物をとることを心がけましょう。今日の揚げだし豆腐のそぼろあんかけの、そぼろあんに入っている「しょうが」には、体の中から温める効果があります。いろいろな料理に取り入れたいですね。