



きゅうメール

【日にち】

5月28日(木)

かみかみ献立



【こんだて】

主食 発芽玄米ご飯

主菜 あじの煮付け

副菜 けんちん汁

春キャベツのはりはり和え

生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、あじ、油揚げ、えのきたけ、こまつな、さといも
ごぼう、ほうれんそう、にんじん

【給食センターより】

毎月8の付く日は、「かみかみ献立」を実施しています。この日には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。

今日の主菜は、境港産のあじを特別な加工で仕上げた煮付けなので、真ん中の骨もまるごと食べられます。また、はりはり和えには、細く切ったたくあんを入れることで、かみごたえが出るようにしています。よくかんで食べましょう。