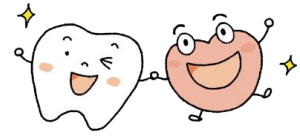




きゅうメール



【日にち】

がつ ここのか か
6月9日 (火)

は くち けんこう しゅうかん とおか
歯と口の健康週間 (4~10日)

【こんだて】

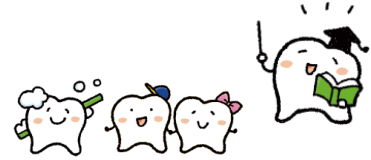
しゅしょく はん
主食 ご飯

しゅさい ぶたにく ばいにく や
主菜 豚肉の梅肉焼き

ぶくさい こまつなのみそ汁
副菜

こんさい
根菜のきんぴら

きゅうにゅう きゅうにゅう
生乳 牛乳



はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう
【今日の地産地消】

ちづ ちよせん こめ あつあ どうふ てん あゆ き
智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（綾木さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、たまねぎ、しめじ、こまつな、しょうが

きゅうしょく
【給食センターより】

きょう ひ つつ き、「は くち けんこう しゅうかん」にちなみ、は くち けんこう かんが こんだて
今日も引き続き、「歯と口の健康週間」にちなみ、歯と口の健康を考えた献立
にしています。とくにカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれている厚揚げやこ
まつなを使ったみそ汁や、ごぼうやれんこんなどのかみごたえのある食材を使っ
たきんぴらは、いしき
意識してしっかりかんで食べましょう。

また、ぶたにく ばいにく や うめ さん しよく
豚肉の梅肉焼きの梅には、すっぱさの素であるクエン酸に、食欲をアッ
プさせたり疲れをとったりするはたらきがあります。今日は気温が上がり、熱中
しょうがいぼう はつれい すいぶん じぶん み まち
症警報が発令されています。水分もこまめにとって、自分の身を守りましょう。