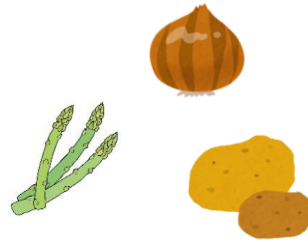




# きゅうメール

【日にち】 <sup>がつ ふつか すい</sup> 9月2日（水）

【こんだて】 <sup>しゅしよく</sup> 主食 <sup>ほん</sup> ご飯  
<sup>しゅさい</sup> 主菜 <sup>ポロニアハム</sup> ポロニアハム  
<sup>ふくさい</sup> 副菜 <sup>ビーフシチュー</sup> ビーフシチュー  
<sup>かい</sup> 海そうサラダ  
<sup>きゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>きゅうにゅう</sup> 牛乳



【<sup>はいぜん す</sup>配膳図】



【<sup>きょう ちさん ちしょう</sup>今日の地産地消】

<sup>ちづ ちよきん こめ</sup> 智頭町産：米、じゃがいも

<sup>とっとりけんさん きゅうにゅう きゅうにく</sup> 鳥取県産：牛乳、牛肉、たまねぎ、アスパラガス

【<sup>きゅうしよく</sup>給食センターより】

本日も、<sup>ほんじつ とっとり けんない ねっちゅうしよまくべつ けいほう はつれい</sup>鳥取県内に熱中症特別警報が発令されるなど、<sup>きおん たか ひ つづ</sup>気温が高い日が続いています。<sup>きょう じもとさん</sup>今日は地産のじゃがいもをたっぷり使った<sup>つか</sup>ビーフシチューです。

じゃがいもの<sup>おも</sup>主な成分は、エネルギーのもとになるでんぷんですが、<sup>かせ よほう</sup>風邪予防に効果的な<sup>こうかてき</sup>ビタミンCや、おなかの調子を<sup>ちようし ととの</sup>整えてくれる<sup>しよくもつ</sup>食物せんいも<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれます。この<sup>あつ</sup>暑さを<sup>の</sup>乗り切る<sup>き</sup>ためにも<sup>た</sup>しっかり<sup>た</sup>食べて<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ご<sup>す</sup>しましょう。