



# きゅうメール

【日にち】 9月23日（水）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	ちくわのツナマヨ焼き
副菜	いももち汁
	キャベツのじゃこ炒め
牛乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、鶏肉、たまねぎ、しめじ、しろねぎ

【給食センターより】

みなさんは毎日の食事をよくかんで食べていますか？よくかむことは、頭のはたらきを良くし、肥満を防いだり、消化吸収を良くしたり、味覚を発達させたりすることにもつながります。大人ももちろんですが、成長期のみなさんが食べ物をよくかんで食べることは、とくに大切なことです。今日は、ちくわやいもち、ちりめんじゃこなど、かみごたえのある食材を意識しながら、よくかんで食べましょう。