



# きゅうメール

【日にち】 6月10日(水)

歯と口の健康週間

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

なつとう  
スタミナ納豆

ふくさい  
副菜

ほうれんそうのすまし汁

あ  
ごま和え

た  
その他

ぎゅうにゅう  
牛乳

しょく  
1食 こんぶ



はいぜんず  
【配膳図】



きょう ちさんちしょう  
【今日の地産地消】

ちづちょうさん こめ  
智頭町産:米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく  
鳥取県産:牛乳、鶏肉、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり

きゅうしょく  
【給食センターより】

きょう は くち けんこうしゅうかん  
今日まで「歯と口の健康週間」です。

よくかむことを意識して、食べることができましたか？

カルシウムが多い食べ物が、牛乳以外にもたくさんあることも、わかりましたか？

アレルギーのある人や飲むと調子が悪くなる人は、牛乳に代わるカルシウムが多い豆乳や豆腐製品、小魚やブロッコリー、ほうれんそうなどの野菜を進んで食べるようにして、自分の歯や骨を丈夫にしていきましょう。