



きゅうメール

【日^ひにち】 10月^{がつ}25日^{にち}(水^{すい})

【^{こんだて}こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

さんまのかんろ煮^に



ふくさい
副菜

とうふ しる
豆腐のみそ汁

きのこのオイスターソース炒^{いた}め

た
その他 ぎゅうにゅう
牛乳



はいぜんず
【^{配膳図}配膳図】



きょう ちさんちしょう
【^{今日の地産地消}今日の地産地消】

ちづちようさん こめ しまだ
智頭町産：米、みそ(鳶田さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ
鳥取県産：牛乳、豚肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しめじ

きゅうしよく
【^{給食センターより}給食センターより】

さんまは秋^{あき}においしい魚^{さかな}として知られています。

さんまの脂^{あぶら}には、脳^{のう}のはたらきを活発^{かつぱつ}にしたり、血液^{けつえき}をサラサラにしたりするはたらきがある成分^{せいぶん}が多く含まれています。

脂^{あぶら}ののった旬^{しゆん}の魚^{さかな}は、おいしいだけでなく、体^{からだ}にも良い食品^{よ しょくひん}といえます。

今日^{きょう}の給食^{きゅうしよく}に使^{つか}っているさんまは、特別^{とくべつ}な加工^{かこう}をしているので、真^まん中の骨^{ほね}もまるごと食^たべられます。やわらかくても、よくかんで味^{あじ}わって食^たべてほしいと思^{おも}います。