



きゅうメール

【日^ひにち】 1月21日(水)

【こ^{しゅ}んだて】

<u>主^{しゅ}食^{しょく}</u>	ご ^{はん} 飯
<u>主^{しゅ}菜^{さい}</u>	鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} のハニーマスタード ^や 焼き
<u>副^{ふく}菜^{さい}</u>	さといもの ^{しる} みそ汁
	大 ^{だい} 根 ^{こん} のそぼろ ^に 煮
<u>そ^たの他^た</u>	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}

【配^{はい}膳^{ぜん}図^ず】



【今^{きょう}日^{にち}の地^ち産^{さん}地^ち消^{しょう}】

智^ち頭^づ町^{ちょう}産^{さん}: 米^{こめ}、さといも (谷^{たに}口^{ぐち}さん)、みそ (白^{しら}岩^{いわ}さん)

鳥^と取^{とり}県^{けん}産^{さん}: 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、鶏^{とり}肉^{にく}

【給^{きゅう}食^{しょく}セ^さン^んタ^たー^ーよ^り】

今^{きょう}日^{にち}のみそ汁^{しる}のさといもは、智^ち頭^づ町^{ちょう}の生^{せい}産^{さん}者^{しゃ}さん^{あき}が、秋^{とど}からず^{とど}と届^{とど}けて^{とど}くださいました。

「今^{ことし}年^{ねん}のさといもは今^{きょう}日^{にち}で最^{さい}後^ごだ^ごよ。お^たい^たしく食^たべ^たて^たほ^たしい^たな」と話^{はな}され^{はな}て^{はな}いま^{はな}した。

さといもの皮^{かわ}をむき、ぬるぬるする【ぬめり】には、胃^いを^い守^{まも}つたり、お^いな^{まも}か^{まも}の調^{ちょう}子^しを^し整^{ととの}えたり、免^{めん}疫^{えき}力^{りき}を^{めん}高^{たか}めたりする働^{はたら}き^{はたら}が^{はたら}あ^{はたら}ります。

健^{けん}康^{こう}な体^{からだ}につ^よく^よるた^よめ^よには、と^よて^よも良^よいた^よべ^よもの^よです^よね。

あ^あじ^あ味^あわ^あつ^あて^あ食^あべ^あま^あし^あょう。