



きゅうメール

毎週金曜日発行
メールマガジン

【ひにち】 1月21日(水)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

とりにく
鶏肉のハニーマスター^やド焼き

ふくさい
副菜

さといものみそ汁^{しる}

た
その他

だいこん
大根のそぼろ煮^に

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしよう
【今日の地産地消】

ちづちょうさん こめ
智頭町産:米、さといも(谷口さん)、みそ(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産:牛乳、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、鶏肉

きゅうしょく
【給食センターより】

きょう しる
今日のみそ汁のさといもは、智頭町の生産者さんが、秋からずっと届けてくださいました。

ことし きょう さいご
「今年のさといもは今日で最後だよ。おいしく食べてほしいな」と話されていました。

かわ
さといもの皮をむき、ぬるぬるする【ぬめり】には、胃を守ったり、おなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあります。

けんこう からだ
健康な体につくるためには、とても良いたべものですね。

あじ た
味わって食べましょう。