



# きゅうメール

【日<sup>ひ</sup>にち】 4月17日(金)

【<sup>こんだて</sup>こんだて】

<sup>しゅじょく</sup> **主食**  
<sup>はん</sup> ご飯  
<sup>しゅさい</sup> **主菜**  
<sup>どりにく</sup> <sup>あ</sup> 鶏肉のから揚げ  
<sup>ふくさい</sup> **副菜**  
<sup>じる</sup> かきたま汁  
<sup>はるやさい</sup> 春野菜のソテー  
<sup>た</sup> **その他**  
<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳



【<sup>はいぜんず</sup>配膳図】



【<sup>きょう</sup> <sup>ちさんちしょう</sup>今日の地産地消】

<sup>ちづちょうさん</sup> <sup>こめ</sup> 智頭町産:米

<sup>とっとりけんさん</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> <sup>どりにく</sup> 鳥取県産:牛乳、鶏肉、にんじん、えのきたけ、こまつな、たけのこ

チンゲンサイ

【<sup>きゅうしよく</sup>給食センターより】

<sup>はるやさい</sup> <sup>やさい</sup> 春野菜とよばれる野菜には、<sup>な</sup> <sup>はな</sup> <sup>さんさい</sup> たけのこや菜の花や山菜などがあります。

<sup>いちねんじゅうた</sup> 一年中食べている、<sup>はるやさい</sup> キャベツやたまねぎ、アスパラガスも春野菜のなかまです。

<sup>はるやさい</sup> <sup>なか</sup> <sup>にが</sup> 春野菜の中には、苦みやえぐみのあるものもあります。

<sup>にが</sup> <sup>はるやさい</sup> <sup>た</sup> <sup>からだ</sup> <sup>なか</sup> <sup>わる</sup> <sup>そと</sup> <sup>だ</sup> 苦みのある春野菜を食べると、体の中にたまった悪いものを、外に出してくれるので、<sup>はる</sup> <sup>にが</sup> <sup>た</sup> <sup>ことば</sup> <sup>つか</sup> 「春には苦いものを食べよ」という言葉が使われます。

<sup>きょう</sup> 今日、<sup>つか</sup> <sup>はるやさい</sup> <sup>いた</sup> キャベツと、たけのこと、チンゲンサイを使った、春野菜の炒めものにしました。<sup>はるやさい</sup> <sup>た</sup> パワーがある春野菜を、しっかり食べましょう。