



きゅうメール

【日にち】

がつ なのか すい
6月7日 (水)

は くち けんこう しゅうかん とおか
歯と口の健康週間 (4~10日)

【こんだて】

しゅしよく はん
主食 ご飯

しゅさい たつた あ
主菜 さばの竜田揚げ

ふくさい じる
副菜 えのきたけのすまし汁

いんげんの肉みそ炒め

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
牛乳 牛乳



はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう
【今日の地産地消】

ちづ ちよさん こめ せと
智頭町産：米、みそ（勢登さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とうふ ふたにく
鳥取県産：牛乳、さば、豆腐、豚肉、えのきたけ、エリンギ

きゅうしよく
【給食センターより】

さばのような青背の魚には、DHAやEPAという種類の脂が多く含まれています。DHAやEPAには、血液の流れを良くしたり脳のはたらきを活発にしたりする効果があります。青背の魚には、さばの他に、いわしやあじ、さんまなどがあります。普段から意識して食べてほしいと思います。