



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち げつ
9月1日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

くろまめ に
黒豆がんと煮

ふくさい
副菜

なつやさい する
夏野菜のみそ汁

さんしよく あ
三色和え

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ たけした あおき
智頭町産：米、なす(竹下さん)、みそ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、かぼちゃ、ねぎ、しめじたけ、にんじん

きゅうしよく
【給食センターより】

がつ にち やさい ひ きょう やさい はなし
8月31日は、野菜の日でした。今日は、野菜の話をしてします。

げんき けんこう く いしき たか やさい
「元気で健康に暮らしたい」という意識が高まり、「野菜をたくさん
た ひと ふ やさい た けんこう
食べよう」という人が増えています。しかし、野菜を食べて健康になるという
もくひょう りょう
目標の量は食べることができていません。

にちおとな りょうて ばい めやす りょう
1日大人で300g、両手のひら1杯が目安の量です。

にがて い た ひと げんき からだ も
苦手だと言って食べない人も、元気な体でいるために、盛りつけられて
きゅうしよく た やさい た
いる給食は食べるようにして、野菜を食べていきましょう。