



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

10月2日(金)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

くり  
栗コロッケ

ふくさい  
副菜

きのこけんちん汁

すもの  
酢の物

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】

ちづちょうさん こめ とみざわち く しんこうきょうぎかい  
智頭町産: 米、きくらげ(富沢地区振興協議会)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう あお  
鳥取県産: 牛乳、青ねぎ、えのきたけ、とうふ、たまねぎ、にんじん

きゅうしょく  
【給食センターより】

あき 秋はきのこがおおでまわとっとりけんおうこくよ  
栽培が盛んです。年中食(ねんじゅう)べる(た)ことができるように乾燥(かんそう)していつでも食(た)べることができます。

きょう きのこには、食物(しょくもつ)せんいだけでなく、免疫力(めんえきりょく)を高(たか)めたり、疲労回復(ひろうかいふく)や肌(はだ)の健康(けんこう)にととてもよい食(た)べ物(もの)です。今日(きょう)は汁物(しるもの)にしているので、きのこのエキ(け)スがたっぷり出(で)ている汁(しる)をしっかりと飲(の)んで、体(からだ)を健康(けんこう)にしましょう!