



きゅうメール

ひ
【日にち】

10月10日(金)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

に
いわしのレモンカボス煮

ふくさい
副菜

しる
ほうれんそうのみそ汁

いた もの
なすとピーマンの炒め物

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】

ちづちようさん こめ たけした あやき
智頭町産：米、なす(竹下さん)、みそ(綾木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、鶏肉、にんじん、しめじたけ、たけのこ

きゅうしよく
【給食センターより】

がつ とおか
10月10日は「目の愛護デー」として知られています。

ふだん じぶん め たいせつ
普段から自分の目を大切にしていますか？

きょう め あいご め けんこう やくだ えいようそ いしき
今日は「目の愛護デー」にちなんで、目の健康に役立つ栄養素を意識した
こんだて
献立にしました。

め つか
いわしは、目の疲れをとってくれるはたらきがある「ビタミン B1」を多く含
んでいます。なすの皮に含まれる色素には、目の健康を保ち、目の疲れをとる
はたらきがある「アントシアニン」を含んでいます。目の健康を保つはたらき
のある「カロテン」を多く含むほうれんそうも、みそ汁に入れました。