



園林町森林セラピー  
イメージキャラクター「もりりん」

# きゅうメール

【日にち】 <sup>ひ</sup> <sup>がつ</sup> <sup>にち</sup> <sup>すい</sup> 11月13日(水)

【こんだて】 しゅしよく <sup>はん</sup> 主食 ご飯  
しゅさい <sup>なんぶ や</sup> 主菜 さんまの南部焼き  
ふくさい <sup>しる</sup> 副菜 さといものみそ汁  
ブロっこんぶ  
た <sup>ぎゅうにゆう</sup> その他 牛乳

【はいぜんず  
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>ちづちようさん</sup> <sup>こめ</sup> <sup>しらいわ</sup> <sup>たにぐち</sup>  
智頭町産：米、みそ(白岩さん)、さといも(谷口さん)

<sup>とっとりけんさん</sup> <sup>ぎゅうにゆう</sup>  
鳥取県産：牛乳、えのきたけ

【<sup>きゅうしよく</sup>  
給食センターより】

さんまは秋に美味しい魚として知られています。

さんまの<sup>あぶら</sup>脂には、<sup>のう</sup>脳のはたらきを<sup>かつぱつ</sup>活発にしたり、<sup>けつえき</sup>血液をサラサラにしたりするはたらきがある<sup>せいぶん</sup>成分が多く含まれています。

<sup>あぶら</sup>脂ののった<sup>しゅん</sup>旬の<sup>さかな</sup>魚は、おいしいだけでなく、<sup>からだ</sup>体にも<sup>よ</sup>良い<sup>しょくひん</sup>食品といえます。

<sup>きょう</sup>今日は、さんまに<sup>しろ</sup>白ごまと<sup>くろ</sup>黒ごまをまぶして「<sup>なんぶ や</sup>南部焼き」にしました。

<sup>こぼね</sup>小骨に<sup>き</sup>気をつけて、よく<sup>た</sup>かんで<sup>た</sup>食べましょう。