



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ 日に きん
6月28日(金)



こんだて
かみかみ献立



【こんだて】

しゅしよく
主食

お むぎ はん
押し麦ご飯

しゅさい
主菜

かみかみ炒め

ふくさい
副菜

えのきたけのみそ汁

くきわかめ和え

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 あやき
智頭町産：米、みそ(綾木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく
鳥取県産：牛乳、豆腐、牛肉、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、

キャベツ、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

まいつき ひ こんだて ひ
毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。

よくかむとだ液がでて、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

また、だ液のはたらきでむし歯の予防にもつながります。

きょう
今日は、とくにかみごたえのあるメニューにしました。

いしき
意識して、よくかんで、味わって食べましょう。