



# きゅうメール

【日にち】 12月15日(月)

【こんだて】  
主食 ごはん  
主菜 肉団子の野菜あんかけ  
副菜 白ねぎシチュー  
フルーツミックス  
その他 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、鶏肉、白ねぎ、にんじん、さつまいも、チンゲンサイ、

しめじだけ

【給食センターより】

寒さに負けない食事をするために、なにが必要だと思いますか？

体を温めるためには、食事をするのが大切です。

食べた食べ物をエネルギーに変えるときに、熱が生み出され、血管を通して、体全体にゆきわたっていきます。熱を作り出す場所は、体の筋肉です。筋肉は、体をつくる「たんぱく質」とよばれる栄養が必要です。

みなさんがよく知っている、赤・黄・緑のなかまのたべものの、赤のなかまに含まれています。献立表を見てみてくださいね。

今日は、肉団子の野菜あんかけの肉だんご、白ねぎシチューに入っている鶏肉が「たんぱく質」を多く含む食べ物です。おいしく食べましょう。