



# きゅうメール

【日にち】 12月15日(月)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

にくだんご やさい  
肉団子の野菜あんかけ

ふくさい  
副菜

しろ  
白ねぎシチュー

フルーツミックス

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  
智頭町産:米

どっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく しろ  
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、

しめじたけ

きゅうしょく  
【給食センターより】

さむ ま しょくじ  
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?

からだ あたた しょくじ  
体を温めるためには、食事をすることが大切です。

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。

みん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。