



# きゅうメール

【日<sup>ひ</sup>にち】 11月26日(水)

【こ<sup>しゅ</sup>んだて】  
主<sup>しゅ</sup>食<sup>しょく</sup> ご<sup>はん</sup>飯<sup>はん</sup>  
主<sup>しゅ</sup>菜<sup>さい</sup> 豚<sup>ぶた</sup>肉<sup>にく</sup>のはちみつマスタード炒<sup>いた</sup>め  
副<sup>ふく</sup>菜<sup>さい</sup> けんちん汁<sup>じる</sup>  
ヤーコンサラダ  
そ<sup>た</sup>の他<sup>た</sup> 牛<sup>ぎゅう</sup>乳<sup>にゅう</sup>

【配<sup>はい</sup>膳<sup>ぜん</sup>図<sup>ず</sup>】



【今<sup>きょう</sup>日<sup>ち</sup>の地<sup>ち</sup>産<sup>さん</sup>地<sup>ち</sup>消<sup>しょう</sup>】

智<sup>ち</sup>頭<sup>づ</sup>町<sup>ちょう</sup>産<sup>さん</sup>: 米<sup>こめ</sup>、ヤーコン(白<sup>しら</sup>岩<sup>いわ</sup>さん)、さといも(谷<sup>たに</sup>口<sup>ぐち</sup>さん)

鳥<sup>と</sup>取<sup>とり</sup>県<sup>けん</sup>産<sup>さん</sup>: 牛<sup>ぎゅう</sup>乳<sup>にゅう</sup>、豚<sup>ぶた</sup>肉<sup>にく</sup>、干<sup>ほ</sup>ししいたけ、とうふ、きゅうり、白<sup>しろ</sup>ねぎ

【給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>セ<sup>さ</sup>ン<sup>ん</sup>タ<sup>た</sup>ー<sup>より</sup>】

今<sup>きょう</sup>日<sup>にち</sup>は、ヤーコンのサラダです。

ヤーコンは、さつまいもによく似<sup>に</sup>ています。シャキシャキしている食<sup>しょく</sup>感<sup>かん</sup>も、いもとは違<sup>ちが</sup>いますね。

給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>では、ヤーコンをサラダやきんぴらなどの炒<sup>いた</sup>め物<sup>もの</sup>、煮<sup>に</sup>物<sup>もの</sup>に使<sup>つか</sup>っています。体<sup>からだ</sup>の健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>にととても良<sup>よ</sup>いとわかってから、人<sup>にん</sup>気<sup>き</sup>の野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>です。

あじ 味<sup>あじ</sup>わって食<sup>た</sup>べましよう。