



きゅうメール

【^ひ日にち】 9月1日(火)

【^{しゅしよく}こんだて】 ^{だいせん めぐ}
主食 大山の恵みコッペパン

^{しゅさい}
主菜 アンサンブルエッグ

^{ふくさい}
副菜 ABC スープ

^{えだまめ}
枝豆サラダ

^た
その他 ^{ぎゅうにゅう}
牛乳

^{はいぜんず}
【^{にじっせいきなし}配膳図】 二十世紀梨



^{きょう ちさんちしょう}
【今日の地産地消】

^{ちづちようさん にじっせいきなし うえき}
智頭町産:二十世紀梨(植木さん)

^{とっとりけんさん ぎゅうにゅう}
鳥取県産:牛乳、ベーコン、チンゲンサイ、しめじたけ、にんじん、きゅうり

^{きゅうしよく}
【給食センターより】

^{がつ にち やさい ひ きょう やさい はなし}
8月31日は、野菜の日でしたね。今日は、野菜の話 をします。

^{げんき けんこう く いしき たか やさい}
「元気で健康に暮らしたい」という意識が高まり、「野菜をたくさん
^{た ひと ふ やさい た けんこう}
食べよう」という人が増えています。しかし、野菜を食べて健康になる、という
^{もくひょう りょう た}
目標の量は、食べることができていません。

^{にち りょうて ばい めやす りょう きゅうしよく にち}
1日350g、両手のひら1杯が目安の量です。給食では、1日の
^{もくひょうりょう りょう やさい と}
目標量の1/3の量の野菜が取れるようにしています。

^{げんき からだ も きゅうしよく た}
元気な体でいるために、盛りつけられている給食は食べるようにして、
^{やさい た}
野菜を食べていきましょう。