



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつ にち すい  
8月23日(水)

しょうがっこうちゅうし  
小学校中止

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

あじのかば焼き

ふくさい  
副菜

もずくのみそ汁

こまつなの煮びたし

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 しまだ  
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とうふ  
鳥取県産：牛乳、あじ、豆腐、にんじん、こまつな、たまねぎ、  
えのきたけ、キャベツ

きゅうしょく  
【給食センターより】

もずく特有のぬめり成分は「フコイダン」と呼ばれる食物繊維です。おなかの調子を整える働きをします。フコイタンは水溶性の食物繊維なので、汁物にすることで効率よく摂取することができます。

きょう  
今日はもずくをみそ汁に入れました。

ぜひご家庭でも、スープやすまし汁などにもずくを取り入れてみてください。