



智頭町森林セラピー
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

ひ
【日にち】

がつようか か
10月8日(火)



かみかみ献立



【こんだて】

しゅしよく
主食

だいせん めぐ むぎ
大山の恵みライ麦パン

しゅさい
主菜

くきわかめカツ

ふくさい
副菜

チンゲンサイのスープ

ごもくいた
そうめんかぼちゃの五目炒め

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 しらいわ
智頭町産: そうめんかぼちゃ(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産: 牛乳、鶏肉、ベーコン、こまつな、チンゲンサイ、
エリンギ、しいたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

まいつき ひ こんだて ひ
毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。

よくかむとだ液がえきで出やすくなり、食べ物たもの飲み込みや消化しょうか・吸収きゅうしゅうをたす助けます。

また、だ液えきのはたらきでむし歯ばよぼうの予防にもつながります。

きょう しょっかん たの
今日は、いろいろな食感が楽しめるメニューにしました。

いしき あじ た
意識して、よくかんで、味わって食べましょう。