



# きゅうメール



【日<sup>ひ</sup>にち】 6月24日(水)

【<sup>ひ</sup>こんだて】

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| <sup>しゅしょく</sup><br><u>主食</u> | <sup>はん</sup><br>ご飯      |
| <sup>しゅさい</sup><br><u>主菜</u>  | <sup>あ</sup><br>かれいのから揚げ |
| <sup>ふくさい</sup><br><u>副菜</u>  | <sup>にく</sup><br>肉じゃが    |

きゅうりとズッキーニの<sup>あお</sup>青じそ<sup>あ</sup>和え

その他<sup>た</sup> 牛<sup>ぎゅうにゅう</sup>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 やまぐち  
智頭町産: 米、ズッキーニ (山口さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく  
鳥取県産: 牛乳、かれい、豚肉、にんじん、たまねぎ、きゅうり

きゅうしょく  
【給食センターより】

じゃがいもは、<sup>からだ</sup>体のエネルギーだけでなく、<sup>からだ</sup>体の疲れをとる<sup>つか</sup>ビタミンC <sup>おお</sup>が多い食べ物なので、<sup>た</sup>しっかり<sup>た</sup>食べましょう。

きょう にく  
今日は肉じゃがです。

つ ゆ きせつ きおん あ からだ つか  
梅雨の季節は、気温も上がり、体も疲れやすくなっています。

しよくじ はや ね からだ やす  
しっかりと食事をとり、早く寝るようにして体を休めましょう。