



# きゅうメール



【日にち】 2月19日(木)

しよくひ こんだて  
食育の日献立

【こんだて】

しよく  
主食

はん  
ご飯

しよくさい  
主菜

しろ  
さばの白ねぎソースかけ

ふくさい  
副菜

しろ  
ながいものみそ汁

きりぼしだいこん ふくに  
切干大根の含め煮

た  
その他

ぎゆうにゆう  
牛乳

はいぜんず  
【配膳図】



きよう ちさんちしよう  
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ しらいわ  
智頭町産：米、みそ(白岩さん)

とっとりけんさん ぎゆうにゆう しろ  
鳥取県産：牛乳、ながいも(ねばりっこ)、にんじん、白ねぎ、こまつな  
ほ  
干しいたけ

きゆうしよく  
【給食センターより】

まいつき にち しよくひ  
さて、毎月19日は「食育の日」です。

しよくひ じもとさん たもの とっとりけん とくさんひん つか  
食育の日には、地元産の食べ物や、鳥取県の特産品をたくさん使った

りようり  
料理にしています。すりおろすとねばりが出るながいもですが、みそ汁等の

しる  
汁ものになると、あっさり食べられるのが特徴です。「ねばりっこ」という

つよ せいぶん たもの しょうか たす えいよう  
ながいもは、強いねばり成分が食べ物の消化を助けてくれるので、栄養

まんてん たもの  
満点な食べ物です。