



きゅうメール

【日^ひにち】

9月10日(木)

【こ^こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

に
いわしのトマト煮

ふくさい
副菜

しる
じゃがいものみそ汁

いろいろきのこきんぴら

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】

ちづちょうさん こめ せ と とみざわ ち く しんこうきょうぎかい
智頭町産: 米、みそ(勢登さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産: 牛乳、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじたけ、ねぎ

きゅうしよく
【給食センターより】

からだ よ た もの
いわしは、体にとっても良い食べ物です。

「魚を食べると頭^{あたま}がよくなる…」という歌がありますが、本当のことなの
です。いわしに含まれる「脂^{あぶら}」が、脳^{のう}の中で「情^{じょう}報^{ほう}」が通^{とお}る道^{みち}をきれいにし
てくれ、「情^{じょう}報^{ほう}」をいち早く届^はける役^{やく}割^{わり}をしてくれます。それが「ドコサヘキサ
エン酸^{さん}」という「脂^{あぶら}」です。ご飯^{はん}とおいしく食^たべましょう。