



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち すい
9月18日(水)



かみかみ献立



【こんだて】

しゅしよく
主食

お むぎ はん
押し麦ご飯

しゅさい
主菜

はまちの たつた あ
はまちの竜田揚げ

ふくさい
副菜

さつまいもの みそ汁

きんぴらごぼう

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 ぶたにく
鳥取県産：牛乳、はまち、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも

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。

よくかむとだ液が出やすくなり、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

また、だ液のはたらきでむし歯の予防にもつながります。

きょう
今日は、とくにかみごたえのあ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。