



鳥取県森林サービス
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

【日にち】 5月15日(金)

【こんだて】

しゅじょく
主食

ほん
ご飯

しゅさい
主菜

しお や
さばの塩こうじ焼き

ふくさい
副菜

わかたけじる
若竹汁

ほうれんそうのごま和え

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

ちゃ
お茶ふりかけ

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
智頭町産:米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう しお
鳥取県産:牛乳、たけのこ、塩こうじ、ねぎ、ほうれんそう

きゅうしよく
【給食センターより】

さばなどの青背の魚の脂には、頭のはたらきを活発にする成分が、たくさん含まれています。

DHAやEPAといった成分が、頭のはたらきをよくするので、「魚を食べると頭がよくなる」と言われている理由です。

青背の魚はさばのほかにも、さんま、あじ、はまちなどがあり、鳥取県内の漁港でたくさん水揚げされます。

お茶ふりかけは、新茶の季節を感じながら、ごはんにかけていただきます。