



# きゅうメール



【日にち】 10月19日(火)

食育の日献立

【こんだて】

主食 ご飯

中学校中止・小学校5年欠食

主菜 黒豆がんもの含め煮

副菜 まごわやさしい汁

きんぴらごぼう

牛乳

その他 西条柿



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、豆乳、だいこん、しろねぎ、干しいたけ、西条柿

【給食センターより】

毎月19日は「食育の日」です。まごわ（は）やさしい汁は、毎日の食事に取り入れたい食材の頭文字である「まごはやさしい」にちなんだ食材を使った具だくさんなみそ汁です。

とくに「まごはやさしい」の「ま」にあたる「まめ」や、「わ」にあたる「わかめなどの海そう類」は、食事に取り入れにくかったり、不足しがちな栄養素を含む食品であることから、今日のようにお汁の実として使うと、取り入れやすいです。