



きゅうメール

ひ
【日にち】

【こんだて】

がつ にち もく
9月18日(木)

しゅしよく
主食

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

はん
ご飯

チキンカツ

たまねぎとなすのみそ汁^{しる}

ビーンズサラダ

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳



かみかみ^{こんだて}献立



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 あおき たけした
智頭町産：米、みそ(青木さん)、なす(竹下さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく だいず
鳥取県産：牛乳、鶏肉、にんじん、大豆、えのきたけ

きゅうしよく
【給食センターより】

まいつき 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^{えき}がでやすくなり、食べ物の飲み込みや消化・吸収^{しょうか きゅうしゅう}を助けます。

また、だ液^{えき}のはたらきでむし歯^ばの予防にもつながります。

チキンカツや大豆^{だいず}などはかみごたえのある食べ物^{た もの}です。

意識^{いしき}して、よくかんで、味わって食べ^{あじ}ましょう。