



きゅうメール

【日^ひにち】 7月3日(金)

【^{こんだて}】

^{しゅしょく}
主食

^{はん}
ご飯

^{しゅさい}
主菜

^{なんばん づ}
あごの南蛮漬け

^{ふくさい}
副菜

ほうれんそうのみ^{しる}そ汁

^{いた に}
なすの炒め煮

^た
その他

^{ぎゅうにゅう}
牛乳

バナナのケーキ

【^{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、^{せ と}みそ(勢登さん)、^{たけした}なす(竹下さん)

^{とっとりけんさん} 鳥取県産: ^{ぎゅうにゅう}牛乳、^{ぶたにく}とびうお、^{とうふ}豚肉、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、豆腐

【^{きゅうしょく}
給食センターより】

^{まいにちあつ}毎日暑いですね。さて、^{からだ}体の^{たいおん}体温を^さ下げるためには、^{すいぶんほきゅう}水分補給をすることが大切^{たいせつ}です。^{つめ}冷たい^{た もの}食べ物を^{た の}食べたり^{こうかてき}飲んだりすることも効果的ですが、ほかにも^よ良いことがあります。それは、^{なつやさい}夏野菜を^た食べることです。

^{なつやさい}夏野菜とは、^{いま}トマト、きゅうり、なす、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃなどの今、よく^た食べている^{やさい}野菜です。

^{なつやさい}夏野菜を^た食べると、^{すいぶんほきゅう}水分補給になる、^{つか}疲れにくくなる、^{ねっちゅうしょう}熱中症になりにくくなるという^よ良い^{なま た}ことがあります。^{やさい}生で^{おお}食べる野菜が多いので、^{と い}ビタミンをそのまま^{と い}取り入れることができ、^{と い}おすすめです。