



鳥取県森林セラピー  
イメージキャラクター「もりりん」

# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がっ にち もく  
10月26日(木)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

わかどりにく や  
若鶏肉のごまみそ焼き

ふくさい  
副菜

なべ  
いもこん鍋

あ  
はりはり和え

た  
その他

ぎゅうにゆう  
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 たにぐち  
智頭町産：米、みそ(鳥田さん)、さといも(谷口さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゆう とりにく  
鳥取県産：牛乳、鶏肉、にんじん、こまつな、だいこん、もやし、しろねぎ

きゅうしよく  
【給食センターより】

「いもこん鍋」とは、昔、質素な生活を送っていた鳥取藩で食べられていた宴会料理で、  
さといもやこんにやく、だいこんなどの根菜をたっぷり入れて煮込んだ料理のことです。

「質素儉約」の生活の中でも、食を楽しもうとする人々の知恵が詰まった郷土料理として、  
令和の時代にも受け継がれています。

あさばん さむ あたた なべりょうり するもの た からだ なか あたた  
朝晩が寒くなってきましたね。温かい鍋料理や汁物を食べて体の中から温めましょう。