



きゅうメール



こんだて
かみかみ献立



ひ
【日にち】

がつよう か もく
2月8日(木)

【こんだて】

しゅしよく
主食

お おぎ はん
押し麦ご飯

しゅさい
主菜

あ
カレーのから揚げ

ふくさい
副菜

しる
さつまいものみそ汁

た
その他

き ぼ だいこん いた
切り干し大根のソース炒め
ぎゅうにゅう
牛乳



さかなをしょうずにたべよう

前には骨があるので苦手という人はいませんか？
骨のある場所を知っていれば上手に食べることができます!!

カレーの唐揚げは油でカラッと揚げられています。

前からしっぽまでどうぞ。

丸ごとは食べにくいという人は



1. 頭の下に、はしてあとをつけてから

2. 頭の下、えらの大きな骨と

3. 肋骨を外して食べてみましょう!!

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 たにぐち こみやま
智頭町産: 米、さつまいも(谷口さん)、みそ(小宮山さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産: 牛乳、カレー、にんじん、キャベツ、もやし

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう こんだて ひ は じょうぶ
今日は、「かみかみ献立」の日です。歯を丈夫にするカルシウムや、かむことを意識して食べられるように、かみごたえのある食材を取り入れました。

カレーのから揚げは、真ん中の背骨と、頭の下にあるえらの大きな骨をはずしたら、残りは全部食べることができます。安全に食べるためのポイントは、魚の骨のある場所を知ることです。骨の位置を意識して、順番に外してみましょう。

きょう ちづちょう しよくざい あじ た おも
今日も、智頭町のおいしい食材を、よくかんで、味わって食べてほしいと思います。