



きゅうメール



【日にち】 6月1日(月)

【こんだて】

しゅしよく	はん	
<u>主食</u>	ご飯	
しゅさい	ぶたにく	いた
<u>主菜</u>	豚肉のしょうが炒め	
ふくさい	じゃがいものみそ汁	しる
<u>副菜</u>	千草和え	
	ちぐさあ	
	ぎゅうにゆう	
<u>その他</u>	牛乳	

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ(勢登さん)

鳥取県産：牛乳、豚肉、えのきたけ、なし、キャベツ

【給食センターより】

お米についてお伝えします。

お米は、体を動かすエネルギーや、脳のエネルギーになるので、しっかり食
ことをおすすめします。全身を使う水泳学習が始まっているので、疲れをとるため
にも、きちんと食べましょう。

実は、筋肉を作るたんぱく質が、お米にはふくまれているので、おかずと一緒に
食べることで栄養のバランスがよくなり、体が元気になります。

お米は、食物せんいと水分が多い食べ物でもあるので、よくかんで食べるとお
なかの調子を整えて、もっと元気になります。

今日はプチプチした食感の玄米入りのご飯をよくかんでいただきます。