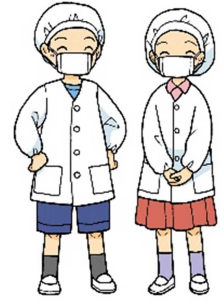




# きゅうメール



ひ  
【日にち】 4月16日(木)

【こんだて】  
しゅしょく 主食 はん ご飯  
しゅさい 主菜 に さばのみそ煮  
ふくさい 副菜 にく 肉じゃが  
ブロっこんぶ  
その他 た ぎゅうにゅう 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】

ちづちょうさん こめ  
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく  
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、ブロッコリー

きゅうしょく  
【給食センターより】

わたし にんげん けんこう ひつよう えいよう  
ビタミンは、私たち人間が、健康でいるために必要な栄養です。

はん た もの にく さかな たまご からだ  
ご飯やパンやいもなどの、エネルギーとなる食べ物や、肉や魚や卵などの体  
た もの からだ なか つか た ひつよう  
をつくる食べ物が、体の中であまく使われるために、食べる必要があります。

にんげん からだ なか つく た もの  
ビタミンは、人間の体の中では作ることができないので、食べ物でとりましょう。

きょう きゅうしょく つか シー おお  
今日の給食に使っている、ブロッコリーやじゃがいもには、ビタミンCが多く  
ふく めんえきりよく たか びょうき からだ  
含まれています。免疫力を高めしてくれるので、病気にかかりにくい体になります。

の こ た ご げんき す  
残さず食べて、午後からも元気に過ごしましょう。