



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ か もく
9月4日(木)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

さばのみそだれかけ

ふくさい
副菜

わかめのみそ汁

きんぴらごぼう

た
その他

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 あおき
智頭町産：米、みそ(青木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう
鳥取県産：牛乳、にんじん、エリンギ、しめじたけ

きゅうしょく
【給食センターより】

よくかんで食^たべると、だ液^{えき}が出^でやすくなり、食^たべ物の飲^のみ込^こみや消^{しょう}化^か・吸^{きゅう}収^{しゅう}
を助^{たす}けます。また、だ液^{えき}のはた^はらきで、むし歯^ばの予^よ防^{ぼう}にもつな^ながります。

食^たべやすいメニューでも、少^{すこ}し意^い識^{しき}して、よくかんで食^たべてみて^みてください。

きんぴらごぼうは、やわらかく炒^{いた}め煮^にに^にしてありますが、味^{あじ}わ^わって食^たべま^ましょう。