



# きゅうメール

【日にち】 12月12日(金)

小学校中止

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

てづく  
手作りさつまいもコロッケ

ふくさい  
副菜

じる  
かきたま汁

やさい  
野菜ソテー

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】

ちづちようさん こめ しまだ とみざわ ち く しんこうきょうぎ かい  
智頭町産: 米、みそ(鳥田さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産: 牛乳、にんじん、えのきたけ、キャベツ、こまつな、さつまいも

きゅうしよく  
【給食センターより】

きょう つか つく べに しゅるい  
今日は、さつまいもを使ってコロッケを作りました。紅はるかという種類の  
さつまいもです。

からだ べんぴ かいぜん しよくもつ  
さつまいもは、体のエネルギーになるだけでなく、便秘を改善する食物  
せんい きん からだ まも めんえきりよく たか はだ かんそう  
繊維、ウイルス菌から体を守り、免疫力を高めるビタミンC、肌を乾燥から  
まも ふく す ば しよくひん  
守るビタミンAを含む、素晴らしい食品です。

むらさき かわ ぶぶん ふく びょうき  
さつまいもの紫の皮の部分に、ポリフェノールを含んでいるので、病氣  
よぼう よ しよくひん  
予防にとっても良い食品ともいわれます。ブロッコリーやたまねぎにもポリフ  
ふく ふくさい やさい た ご ご げんき  
ェノールが含まれているので副菜の野菜もきちんと食べると、午後元氣  
す  
に過ごせます。