



# きゅうメール

【日にち】 12月19日(金)

【こんだて】

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| しゅしょく<br><u>主食</u> | はん<br>ご飯            |
| しゅさい<br><u>主菜</u>  | さわらのゆずみそかけ          |
| ふくさい<br><u>副菜</u>  | かぼちゃのみそ汁<br>ひじきの炒り煮 |
| <u>その他</u>         | 牛乳                  |



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産:米、みそ(鳶田さん)

鳥取県産:牛乳、ちくわ、ゆず、にんじん、だいこん、白ねぎ、えのきたけ

【給食センターより】

12月22日は「冬至」です。

冬至とは、1年の中で一番昼間の時間が短くなる日のことです。

日本では、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかずに元気に過ごすことができると言われています。かぼちゃを食べることで、体の抵抗力を高めるビタミンAを取り入れることができます。ゆず湯に入ることで、体を温めます。かぜなどの病気に負けない、強い体をつくることにつながります。

今日の給食は、少し早い冬至献立です。

かぼちゃやゆずを味わって、寒い冬を元気にのりきりましょう。