



きゅうメール

【日にち】 12月19日(金)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

さわらのゆずみそかけ

ふくさい
副菜

かぼちゃのみそ汁

ひじきの炒り煮

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
智頭町産：米、みそ(鳶田さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう しろ
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

きゅうしよく
【給食センターより】

がつ にち とうじ
12月22日は「冬至」です。

とうじ ねん なか いちばんひるま じかん みじか ひ
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。

にほん とうじ た ゆ はい か ぜ げんき
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

す 過ごすことができると言われていいます。かぼちゃを食べることで、体の抵抗力を

たか 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、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るのです。

きょう きゅうしよく すこ はや とうじこんだて
今日の給食は、少し早い冬至献立です。

あじ さむ ふゆ げんき
かぼちゃやゆずを味わって、寒い冬を元気にのりきりしましょう。