



園林町森林セラピー  
イメージキャラクター「もりりん」

# きゅうメール

【日にち】

がつ 1月31日(水)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

いわしのかば焼き

ふくさい  
副菜

なめこのみそ汁

だいこんのべっこう煮

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】

ちづちょうさん 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 ぶたにく  
鳥取県産：牛乳、いわし、豚肉、にんじん、ねぎ、なめこ

きゅうしょく  
【給食センターより】

いわしのような青背の魚には、DHAやEPAという、血液の流れを良くし、

脳のはたらきを活発にする脂が多く含まれてます。

今日は鳥取県産のいわしを、ご飯によく合うかば焼きにしました。

小骨が残っているかもしれませんが、気を付けて、よくかんで食べましょ  
う。