



# きゅうメール

【日にち】

12月18日（水）

かみかみ献立

【こんだて】

主食 かみかみ五穀ご飯



主菜 若鶏肉の白ねぎソースがけ

副菜 かす汁

ひじきの炒り煮

牛乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、厚揚げ（なかや豆腐店）、みそ（白岩さん）

さけかす（諏訪酒造）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、水煮大豆、しろねぎ、はくさい、にんじん

だいこん、ごぼう

【給食センターより】

今日は「かみかみ献立の日」です。とくにかむことを意識した、かみごたえのある食品や、丈夫な歯をつくるために必要なカルシウムなどの栄養素が、たくさん含まれている食品を使った献立にしています。

今日のかす汁は、町内にある諏訪酒造さんの酒かすを使っています。酒かすとは、日本酒を作る途中でできるもので、甘酒の材料にもなります。酒かすを溶かしたみそ汁のことを、かす汁といいます。食べると酒かすの効果で体がぽかぽかと温まるので、これからの寒い季節にぴったりです。