



きゅうメール

【日^ひにち】

3月^{がつ}12日^{にち}(水^{すい})

【^{こんだて}】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

しお や
さばの塩焼き

ふくさい
副菜

おでん

あ
たくあん和え

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
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、さば、鶏肉、にんじん、こまつな、もやし

きゅうしよく
【給食センターより】

さばなどの青背の魚の脂には、DHAやEPAといった脳のはたらきを活発にする成分が多く含まれています。青背の魚はさばの他にも、いわしやさんま、あじ、はまちなどがあり、鳥取県内の漁港でもたくさん水揚げされます。

今日の主菜のさばの塩焼きには、小さな骨が残っているかもしれません。骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

おでんに入っているうずらたまごも、ひとくちずつ、しっかりかんで食べてください。