



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

ひ
【日にち】

がつ にち もく
2月13日(木)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

はまちフライ

ふくさい
副菜

かきたま汁

はくさい に
白菜のうま煮

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
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく
鳥取県産：牛乳、はまち、卵、豆腐、豚肉、にんじん、えのきたけ、たけのこ

きゅうしよく
【給食センターより】

はまちは、「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」というように、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。D H AやE P Aという、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を含んでいます。

魚は骨があるから苦手だという人もいるかもしれませんが、ひとくちずつ、しっかりよくかんで食べると、安全に食べることができますよ。