



きゅうメール



【日にち】

2月28日(金)

【こんだて】

主食

発芽玄米ご飯

主菜

かれいのから揚げ

副菜

えのきたけのみそ汁

炒りどり

その他

牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ(青木さん)

鳥取県産：牛乳、かれい、豆腐、鶏肉、にんじん、えのきたけ、しいたけ、

さといも

【給食センターより】

今日は、「かみかみ献立」の日です。歯を丈夫にするカルシウムや、かむことを意識して食べられるように、かみごたえのある食材を取り入れました。

カレイのから揚げは、真ん中の背骨と、頭の下にあるえらの大きな骨をはずしたら、残りは全部食べることができます。安全に食べるためのポイントは、魚の骨のある場所を知ることです。骨の位置を意識して、順番に外してみましょう。



かみかみ献立



さかなをじょうずにたべよう

魚には骨があるので苦手という人はいませんか？
骨のある場所を知っていれば上手に食べることができますよ!!

カレイの肝臓は油でカラッ

と揚げられていますので、

前からしっぽまでどうぞ。

丸ごと食べにくいという人は

① ②の部分に、はしてあとを

つけてから

② 頭の下の

えらの大きな骨

と

③ 背骨を外して

食べてみましょう!!

