



# きゅうメール



ひ  
【日にち】

がつ 6月18日(水)  
にち すい



かみかみ こんだて 献立



【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

さばのみそだれかけ

ふくさい  
副菜

とりすき

くきわかめ あ 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 あやき  
智頭町産：米、みそ(綾木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく や とうふ  
鳥取県産：牛乳、さば、鶏肉、にんじん、焼き豆腐、たまねぎ、きゅうり、

しめじたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

かむことは、私たちの わたし からだ 体にとって良いことがたくさんあります。

よくかんで食べることは、歯並びも良くなる、食べ物の味が分かるようになる、  
食べ物の栄養も た もの えいよう からだ 体に吸収されやすくなる、のう 脳にサインが送られ、おく きおくりよく 記憶力もアップ  
します。よいことづくめですね。

また、一生 いっしょうじぶん 自分の歯で、は 食事をすることができると楽しく暮らしていくことが  
できるとも言われています。けんこう す 健康に過ごしていくためにも、しっかりかんで た 食べる  
ことを み 身につけていきましょう。