



# きゅうメール



【日にち】 6月2日(月)

【こんだて】

主食

ご飯

主菜

鶏肉のピリ辛焼き

副菜

あごちくわのすまし汁

ビーンズサラダ

その他 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ(綾木さん)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、あごちくわ、豆腐、大豆、にんじん、たまねぎ

えのきたけ、きゅうり

【給食センターより】

お米についてお伝えします。

お米は、体を動かすエネルギーや、脳のエネルギーになるので、しっかり食べることをおすすめします。全身を使う水泳学習が始まっているので、疲れをとるためにも、きちんと食べましょう。

実は、筋肉を作るたんぱく質が、お米にはふくまれているので、おかずと一緒に食べることで栄養のバランスがよくなり、体が元気になります。

お米は、食物せんいと水分が多い食べ物でもあるので、よくかんで食べると、おなかの調子を整えて、もっと元気になります。おいしくいただきます。