



# きゅうメール

## かみかみ献立

ひ  
【日にち】

がつよう か きん  
9月8日(金)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

あ  
カレイのから揚げ

ふくさい  
副菜

しる  
こまつなのみそ汁

た  
その他

い に  
ひじきの炒り煮

ぎゅうにゅう  
牛乳

### 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!!

カレイの背揚げ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。

丸ごとでは食べにくいという人は

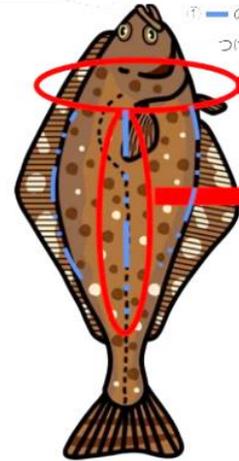
①の部分に、はしてあとをつけてから

② 頭の下

えらの大きな骨と

③ 背骨を外して

食べてみましょう!!



### 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 しまだ  
智頭町産: 米、みそ(鳥田さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産: 牛乳、カレイ、しめじ

たまねぎ、こまつな、たけのこ

### きゅうしよく 【給食センターより】

毎月8の付く日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材や、丈夫な歯を作るために必要なカルシウムなどの栄養素が多く含まれる食材を取り入れています。

今日は、かみごたえのあるカレイの一夜干しのから揚げや、カルシウムの多いこまつな、ひじきを使った献立にしました。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、順番に外していきましょう。

そして、骨に気をつけて、しっかりかんで食べましょう。