



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

が かつ か きん  
7月12日(金)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

コーンしゅうまい

ふくさい  
副菜

にく  
トマト肉じゃが

かい  
海そうサラダ

た  
その他 ぎゅうにゅう  
牛乳

中学校中止

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  
智頭町産：米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう

鳥取県産：牛乳、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、にんにく、きゅうり

きゅうしよく  
【給食センターより】

じゃがいもは、<sup>ね</sup>根<sup>ぶぶん</sup>この部分<sup>た</sup>を食べていると思われがちですが・・・<sup>おも</sup>実は、<sup>じつは</sup>土<sup>つち</sup>の中<sup>なか</sup>にある<sup>くき</sup>茎<sup>くき</sup>の部分<sup>ぶぶん</sup>を食べる<sup>たべる</sup>野菜<sup>やさい</sup>の仲間<sup>なかま</sup>です。

じゃがいもには、<sup>かねつ</sup>加熱<sup>こわ</sup>しても壊れにくい<sup>シー</sup>ビタミンC<sup>ほうふ</sup>が豊富<sup>ふく</sup>に含まれていることから、<sup>さまさま</sup>様々な<sup>びょうき</sup>病気<sup>びょうき</sup>の予防<sup>よぼう</sup>に役立ちます。例えば、<sup>やくだ</sup>皮<sup>た</sup>ふや<sup>ひ</sup>粘膜<sup>ねんまく</sup>を強く<sup>つよ</sup>して<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>よぼう</sup>を予防<sup>しがいせん</sup>したり、<sup>ひ</sup>紫外線<sup>ひ</sup>から皮<sup>ひ</sup>ふを<sup>まも</sup>守<sup>まも</sup>ったりします。

きょう とっとりけんさん なつやさい つか にく  
今日は、鳥取県産のじゃがいもと夏野菜のトマトをたっぷり使って、肉じゃがにしました。