



きゅうメール

【日にち】 7月10日（火）

【こんだて】
主食 しゅしよく ご飯 ごはん
主菜 しゅさい さばのピリ辛焼き から や
副菜 ふくさい とうがんのすまし汁 じる
じゃがいものそぼろ煮・きゅうりの赤しそ和え に あか あ
生乳 ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、牛肉、豚肉、さば、いか、しょうが、しめじ、しいたけ、こまつな、たまねぎ、きゅうり

【給食センターより】

とうがんは、かぼちゃやきゅうりと同じウリ科の仲間の夏野菜です。火を通すと、白かった身が透き通って、とろっとした食感にかわるのが特徴です。夏に収穫されてから冬まで保存ができるほど日持ちがするところから、「冬の瓜」と書いて、「冬瓜（とうがん）」と読みます。体の熱を下げるはたらきがあるので、暑さで体温が上がり、夏バテをしやすいこの時期には、ぴったりの食べ物です。