



きゅうメール

【日にち】 2月20日（水）

【こんだて】
主食 ご飯
主菜 いわしのかば焼き
副菜 いもこん汁
くきわかめ和え
生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、さといも

鳥取県産：牛乳、いわし、鶏肉、しょうが、にんじん、こまつな、しろねぎ

【給食センターより】

昔、質素な生活を送っていた鳥取藩で食べられていた宴会料理に、さといもやこんにゃく、だいこんなどの根菜をたっぷり入れて煮込んだ「いもこん鍋」という料理があります。給食では、少し具材を少なくして、「いもこん汁」にしました。

具材のひとつのさといもには、やまいもなどと同じぬるぬるとした成分があり、この成分にはたんぱく質の消化・吸収を助ける効果があるので、肉や魚と組み合わせて食べるとよいです。給食で使用しているさといもは、智頭町内で収穫されたさといもです。