



きゅうメール

【日にち】 6月26日（水）

【こんだて】

主食	ご飯
主菜	しゅうまい
副菜	じゃが豚キムチ
	くきわかめ和え
牛乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、たまねぎ（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、じゃがいも

【給食センターより】

今日は、鳥取県産のじゃがいもをたっぷり使った「じゃが豚キムチ」です。じゃがいもには、みかんと同じくらいの量のビタミンCが含まれていて、様々な病気の予防に役立ちます。ほくほくとおいしいじゃがいもですが、実は、芽や緑色の皮の部分には、「ソラニン」という毒が含まれています。この毒は、加熱してもなくなるので、調理をする時には注意して、包丁などでしっかり取り除くようにしましょう。