



きゅうメール

【日にち】 7月11日（木）

【こんだて】

主食 麦ご飯

主菜 はまちのピリ辛焼き

副菜 とうがんのすまし汁

じゃがいものそぼろ煮

生乳 牛乳

とうがん(冬瓜)



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも・たまねぎ（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、はまち、合挽き肉、しょうが、にんじん、ねぎ
ほししいたけ

【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、白かった実が透き通って、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、夏バテしやすいこれからの時期にぴったりの食べ物です。