



きゅうメール

【日にち】 8月27日（火）

【こんだて】

主食

ご飯

主菜

若鶏肉のから揚げ

副菜

なすと厚揚げのみそ汁

アスパラガスの梅おかか和え

生乳

牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも(谷口さん)、なす(竹下さん)

厚揚げ(なかや豆腐店)、みそ(綾木さん)

鳥取県産：牛乳、鶏肉、しめじ、ねぎ、きゅうり、にんじん

アスパラガス

【給食センターより】

なすには、体の中に熱を下げてくれる水分や、筋肉の収縮を手助けする「カリウム」が豊富に含まれています。また、なすの皮には「アントシアニン」という色素も含まれていて、体の疲れをとるはたらきがあります。なすは油との相性がよく、なすに含まれる栄養素の吸収率もアップするので、今日は地元のお豆腐屋さんからいただいた厚揚げと一緒にみそ汁にしています。