



きゅうメール

【日にち】

がつ 9月6日 (金)

【こんだて】

しゅしよく

はん

しゅさい

えだまめ

ふくさい

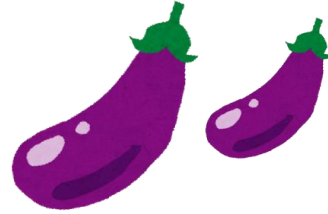
ビーフンスープ

きゅうにゅう

あます

きゅうにゅう

牛乳



はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう
【今日の地産地消】

ちづ ちょうさん こめ たけした あや き
智頭町産：米、なす（竹下さん）、たまねぎ（綾木さん）

とっとりけんさん きゅうにゅう とりにく ほ
鳥取県産：牛乳、鶏肉、干しいたけ、にら

きゅうしよく
【給食センターより】

なすには、体の中の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」という色素が含まれていて、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良く、なすに含まれる栄養素の吸収率がアップするので、今日はなすを油で素揚げしてから、鶏ひき肉と合わせて甘酢そぼろ煮にしました。油で揚げること、なすが苦手な人でも食べやすくなっています。