



きゅうメール

【日にち】 9月10日（火）

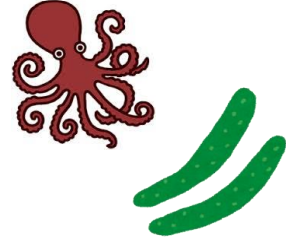
【こんだて】 主食 麦ご飯

主菜 豚肉のみそがらめ

副菜 もずく汁

たこときゅうりの酢の物

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、みそ（嶋田さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、たこ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ

【給食センターより】

豚肉には、疲れをとり、元気な体を保つために有効なビタミンB群がたくさん含まれています。体の中で作ることのできない必須アミノ酸もバランスよく含み、心を落ち着かせるはたらきもあります。また、かみごたえがあるので、よくかむことにより、集中力がアップしたり、グッと力を入れてがんばりたい時に、歯を食いしばって力を発揮することができます。今日は、角切りにした豚肉を油で揚げているので、とくにかみごたえがあります。よくかんで食べましょう。