



# きゅうメール

【日にち】

11月18日（月）

【こんだて】

主食 大山の恵みくるみパン

主菜 若鶏肉のアップルソースがけ

副菜 野菜スープ

大学いも

牛乳 牛乳

その他 富有柿



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：

鳥取県産：牛乳、鶏肉、キャベツ、しいたけ、ほうれんそう

富有柿、さつまいも

【給食センターより】

富有柿は、柿の中で日本で一番生産されている甘柿の種類で、県内でもたくさん栽培されています。10月下旬から収穫が始まり、今の時期が旬とされている果物です。柿には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、おなかの調子を整えるはたらきがある食物せんいも含まれています。

旬の果物である富有柿を食べて、これから気をつけたい風邪などの感染症にかからない、体を作っていきます。