



きゅうメール

【日にち】 6月24日（水）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 しゅうまい

副菜 じゃが豚キムチ

キャベツの甘酢和え

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、豚肉、たまねぎ

【給食センターより】

今日は、じゃがいもをたっぷり使った「じゃが豚キムチ」です。スーパーなどでは今、九州産の新じゃがいもが出回っているところですが、これから県内や地元でも新じゃがいもの収穫の時期をむかえます。じゃがいもには、みかんと同じくらいの量のビタミンCが含まれていて、様々な病気の予防に役立ちます。

ほくほくとおいしいじゃがいもですが、実は芽や緑色の皮の部分には、「ソラニン」や「チャコニン」という天然の毒が含まれています。この毒は、加熱してもなくなるので、調理する時には注意して、包丁などでしっかり取り除くようにしましょう。