



きゅうメール

【日にち】 6月26日（金）

【こんだて】

主食	小麦ごはん
主菜	オムレツのケチャップソースがけ
副菜	カレースープ
	シーフードサラダ
牛乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、鶏肉、いか、たまねぎ、トマト、きゅうり、エリンギ

【給食センターより】

今日は、鳥取県産のトマトを使ってトマトソースを作り、オムレツにかけています。トマトは夏を代表する野菜のひとつです。トマトの真っ赤な色は、「リコピン」という色素によるもので、血管や血液をきれいに保ち、老化を予防したり、肌を美しくしたりする効果があります。赤色が濃いほどリコピンが含まれています。これからの季節、旬のトマトを積極的に食べたいですね。