



きゅうメール

【日にち】 6月30日（火）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	いわしの梅煮
副菜	豆腐のみそ汁
	夏だいこんのうま煮
生乳	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（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、いわし、わかめ、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ
だいこん

【給食センターより】

いわしなどの青背の魚の脂には、DHAやEPAといった脳のはたらきを活発にする成分が多く含まれています。いわしのほかに、あじやさばなども青背の魚の間です。

今日は鳥取県沖で水揚げされたいわしを、骨まで食べられるように加工し、梅煮にしたものです。梅のすっぱさの素はクエン酸といい、疲れをとったり、食欲アップの効果があります。蒸し蒸しと暑い気候が続きますが、しっかり食べて乗り切りましょう。