

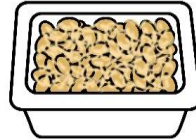


きゅうメール

【日にち】 7月3日（金）

【こんだて】

主食	麦ご飯
主菜	若鶏肉の竜田揚げ
副菜	あごのつみれ汁
	納豆和え
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、鶏肉、とびうおミンチ、しょうが、だいこん、ほうれんそう
ごぼう

【給食センターより】

みなさんは納豆、好きですか？ねばりと独特なおいが特徴の大豆製品ですが、クラスの中でも好き嫌いがはっきりと分かれるかもしれませんね。

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させたものです。発酵させることで大豆のままより消化が良くなり、大豆の栄養もそのまま吸収できます。また、骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防するビタミンKなどの栄養素が、納豆菌によってパワーアップしたり、腸内環境を整えたりするはたらきがあります。

そのまま食べたり、ご飯にそえて食べられることが多い納豆ですが、今日の給食のように和え物にしたり、炒め物やオムレツなど、自分の好みに合った食べ方を見つけて、毎日の食事に取り入れたいですね。