



# きゅうメール

【日にち】 8月27日（木）

【こんだて】

主食 ご飯

主菜 さんまのかば焼き

副菜 豆腐とわかめのすまし汁

夏野菜の含め煮

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）、なす（竹下さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、わかめ、えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ

【給食センターより】

さんまはこれから水揚げがさかんになる、秋に美味しい魚として知られています。さんまの脂には、脳ののはたらきを活発にしたり、血液をサラサラにしたりするはたらきがある成分が多く含まれています。脂ののった旬の魚は、おいしいだけでなく、体にもよい食品といえます。

今日の給食に使っているさんまは、特別な加工をしたさんまなので、真ん中の骨もまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。