



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち もく
6月13日(木)

【こんだて】

しゅしょく
主食

むぎ はん
麦ご飯

しゅさい
主菜

ぶたにく いた
豚肉のしょうが炒め

ふくさい
副菜

なすのみそ汁

のり酢和え

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ あやき
智頭町産：米、みそ(綾木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう たまご ぶたにく
鳥取県産：牛乳、卵、豚肉、にんじん、たまねぎ、えのきたけ

きゅうしょく
【給食センターより】

なすには、体の中にこもった熱を下げてくれる水分や、筋肉の収縮を手助けする「カリウム」という成分が豊富に含まれています。

また、なすの皮には「ナスニン」という色素が含まれているので、目の健康を保ったり、血管をきれいにしたりするはたらきもあります。皮ごと、まるごと、いただくのがおすすめです。