



きゅうメール

【日にち】 11月20日(木)

【こんだて】

主食

ご飯

主菜

豚肉のしょうが炒め

副菜

とうふのすまし汁

その他

ヤーコンと根菜のきんぴら

牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産:米、ヤーコン(白岩さん)、さといも(谷口さん)

鳥取県産:牛乳、豚肉、えのきたけ、とうふ

【給食センターより】

ヤーコンは、さつまいもによく似ています。中を切ってゆでてみると、だいこんのようです。いもとは違うのは、フラクトオリゴ糖を多く含み、おなかの腸にいるよい菌を増やす働きを持っていること、また免疫力を高める働きがあることです。シャキシャキしている食感も、いもとは違いますね。きんぴらごぼうのごぼうと一緒におなかの掃除をしてくれます。

よくかんで食べましょう。