



# きゅうメール

【日にち】 11月12日(金)

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	かれのいのから揚げ
副菜	肉じゃがヤーコン
	千草和え
生乳	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）、じゃがいも

鳥取県産：牛乳、えてかれい、豚肉、ほうれんそう

【給食センターより】

今日はいつもの肉じゃがに、「ヤーコン」を加えた、肉じゃがヤーコンです。ヤーコンはさつまいものにそっくりな形をしていますが、食感はまるで果物の梨のようにシャキシャキとしていて、ほんのりと甘みもあるのが特徴の野菜です。きんぴらのように炒め物にしたり、煮物にしたり、生でも食べられるので、食感を生かしたサラダもおすすめです。ヤーコンには、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。

今日は、生産者グループの白岩さんが育てた「ヤーコン」を使っています。地元しゅん あじの旬の味をみんなにいただきます。