



きゅうメール

【日にち】

6月9日 (金)

歯と口の健康週間 (4~10日)

【こんだて】

主食 ご飯

小5・中学校中止

主菜 いわしのおかか煮

副菜 五目煮

のり酢和え

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米

鳥取県産：牛乳、鶏肉、さといも、だいこん、ほうれんそう

ほししいたけ、たけのこ、もやし

【給食センターより】

緑黄色野菜の代表食材といえば、ほうれんそうです。旬は冬ですが、お店などで一年中手に入れることができます。鳥取県内でも各地で栽培されていて、今日ののり酢和えには県内でとれたほうれんそうを使っています。ほうれんそうは鉄分やカロテン、ビタミンC、カルシウムなどの栄養素を多く含みますので、色々な調理方法で食べてほしいと思います。