



きゅうメール

【日にち】 7月16日（金）

【こんだて】

主食	麦ご飯
主菜	あごの南蛮
副菜	モロヘイヤスープ
	なすの肉みそ炒め
牛乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、なす（竹下さん）、にんにく（白岩さん）

じゃがいも（谷口さん）、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、豚ひき肉、とびうお、たまねぎ、エリンギ、しょうが

【給食センターより】

なすには、体の中に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」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、目のはたらきを良くしたり、血管をきれいにしたりするはたらきもあります。

今日は、地元の手作りみそで甘辛く味付けしたみそ炒めに、地元産の干しなすを使っています。