



きゅうメール

毎月19日は
食育の日

【日にち】

7月19日(水)

食育の日献立

【こんだて】

主食

ご飯

主菜

若鶏肉の梅肉焼き

副菜

なすのみそ汁

ブロッコリーの塩こんぶ和え

牛乳

牛乳

1学期給食最終日



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（勢登さん）、なす（竹下さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ

【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、目の健康に役立ったり、血管をきれいにしたりするはたらきもあります。

今月の給食には、地元生産者の竹下さんからいただいた千両なすを使わせていただきました。

明日から長い夏休みに入りますが、夏野菜をしっかり食べて、2学期を元気にむかえましょう。