



きゅうメール

【日にち】

9月2日（金）

【こんだて】

主食 麦ご飯

主菜 フランクフルトのトマトソースがけ

副菜 夏野菜カレー

夏だいこんサラダ

生乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、なす（竹下さん）、じゃがいも・にんにく（白岩さん）

甘長とうがらし（山口さん）

鳥取県産：牛乳、豚肉、トマト、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん

二十世紀なしピューレ

【給食センターより】

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防には、こまめに水分を取ることが重要です。あわせて、暑さに負けない強い体をつくるために、1日3食の食事も大切になります。今日は、町内や県内でとれた夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているだけでなく、水分もたくさん含まれています。また、カレー粉などの香辛料には、食欲アップの効果もあります。しっかり食べて、強い体をつくりましょう。