



# きゅうメール



【日にち】

7月14日（金）

ちゅうがっこう ちゅうし  
中学校中止

【こんだて】

しゅじょく はん  
主食 ご飯

しゅさい いわしのごまみそ焼き

ふくさい モロヘイヤスープ

コーンとえだまめのサラダ

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう  
牛乳 牛乳

はいぜん す  
【配膳図】



きょう ちさん ちしょう  
【今日の地産地消】

ちづ ちよきん こめ  
智頭町産：米、みそ（勢登さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう  
鳥取県産：牛乳、いわし、たまねぎ、エリンギ、きゅうり

きゅうしょく  
【給食センターより】

モロヘイヤには、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルが多く含まれています。また、モロヘイヤ特有のぬめりはムチンといって、胃に優しい成分です。さらに、お腹の調子を整える食物繊維も豊富です。このように栄養価が高く、古代エジプトの王様の病気をなおしたことから、王様の野菜とも呼ばれています。夏バテ予防にもぴったりですね。

主菜のいわしには、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれていることから「泳ぐカルシウム」と呼ばれることもあります。小骨に注意して、よくかんで食べましょう。