



農林部森林セラピー
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

ひ
【日にち】

が つか きん
9月20日(金)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

さけのみそマヨ焼き

ふくさい
副菜

にく
なす肉じゃが

き ぼ だいこん ず あ
切り干し大根のごま酢和え

た
その他

ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ しまだ しらいわ たけした
智頭町産：米、みそ（鳥田さん）、にんにく（白岩さん）、なす（竹下さん）

たにぐち
じゃがいも（谷口さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、ハム、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

なすには、体の中にこ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。

こんげつ じもとせいさんしゃ せんりょう つか
今月から、地元生産者さんからいただいた千両なすを使わせていただいています。