



きゅうメール

【日にち】 12月12日(金)

小学校中止

【こんだて】

しゅしょく <u>主食</u>	はん ご飯
しゅさい <u>主菜</u>	てづくり 手作りさつまいもコロッケ
ふくさい <u>副菜</u>	かきたま汁 じる
	やさい 野菜ソテー
<u>その他</u>	ぎゅうにゅう 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産:米、みそ(鳶田さん)、きくらげ(富沢地区振興協議会)

鳥取県産:牛乳、にんじん、えのきたけ、キャベツ、こまつな、さつまいも

【給食センターより】

今日は、さつまいもを使ってコロッケを作りました。紅はるかという種類のさつまいもです。

さつまいもは、体のエネルギーになるだけでなく、便秘を改善する食物、纖維、ウイルス菌から体を守り、免疫力を高めるビタミンC、肌を乾燥から守るビタミンAを含む、素晴らしい食品です。

さつまいもの紫の皮の部分に、ポリフェノールを含んでいるので、病気予防にとても良い食品ともいわれます。ブロッコリーやたまねぎにもポリフェノールが含まれているので副菜の野菜もきちんと食べると、午後も元気に過ごせます。