



きゅうメール

【日にち】 10月10日（水）

め あいご こんだて
目の愛護デー献立

【こんだて】 **主食** 智頭カシスのミックスベリーパン



主菜 トマトチキングラタン

副菜 ほうれんそうの豆乳スープ

ツナごぼうサラダ

生乳 牛乳

その他 カリカリ黒豆

はいぜん す
【配膳図】



きょう ちさん ちしゅう
【今日の地産地消】

ちづ ちょうさん にしお たにくち
智頭町産：カシス（西尾さん）、じゃがいも(谷口さん)

とっとりけんさん きゅうにゅう とりにく
鳥取県産：牛乳、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし

きゅうしょく
【給食センターより】

10月10日は、「目の愛護デー」です。みなさんは普段から自分の目を大事にしていますか？今日は、目の愛護デー献立として、目に良い栄養素をたくさん含んだ食べ物を取り入れました。パンに練り込まれている智頭町産のカシスには目の健康を保ち、目の疲れをとるはたらきがあると言われている「アントシアニン」がたくさん含まれています。また、同じく目の健康を保つはたらきのある「カロテン」を多く含む、ほうれんそうやにんじん、ブロッコリーもたっぷり使っています。デザートのカリカリ黒豆の皮の色素にも、カシスやブルーベリーと同じアントシアニンが含まれています。よくかんで食べましょう。