



きゅうメール

【日にち】 11月29日（金）

【こんだて】
 主食 ご飯
 主菜 ハンバーグおろしソース
 副菜 きのこスープ
 プロカリサラダ
 牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）、だいこん（谷口さん）

はくさい（白岩さん）、乾燥きくらげ（富沢地区振興協議会）

鳥取県産：牛乳、エリンギ、なめこ、ブロッコリー、チンゲンサイ

【給食センターより】

今日の副菜のサラダは、今が旬のブロッコリーとカリフラワーを使ったサラダです。カリフラワーは、ブロッコリーと同じく花のつぼみの部分を食べる野菜です。

では、ここでクイズです。カリフラワーは次の野菜の中の、どの野菜の仲間でしょうか。

- ①キャベツ
- ②レタス
- ③かぼちゃ

正解は・・・

①キャベツでした。カリフラワーは、キャベツやはくさいと同じ仲間、「はなキャベツ」とも呼ばれます。ビタミンCを豊富に含んでいるため、風邪予防にも効果的です。