



きゅうメール

【日にち】

7月8日(水)



【こんだて】

主食 星空舞ご飯

かみかみ献立

主菜 あじの甘酢煮

副菜 夏野菜のみそ汁

たことわかめの酢のもの

生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：みそ（青木さん）

鳥取県産：牛乳、米（星空舞）、あじ、たこ、油揚げ、白ねぎ、かぼちゃ

きゅうり、たまねぎ

【給食センターより】

夏野菜がおいしい季節になりました。今月はとくに、今旬をむかえている夏野菜をたくさん取り入れた献立が登場します。夏野菜には、今日のみそ汁に入っているかぼちゃやなす、酢のものに入っているきゅうりのほかに、ピーマンやトマト、おくら、とうもろこしなどがあります。これらの夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、夏バテ防止にも役立ちます。また、水分補給にもぴったりなので、毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。

また、今日は「かみかみ献立」の日です。甘酢煮のあじや、酢の物のたこなど、とくに意識して、よくかんで食べましょう。