



# きゅうメール

【日にち】

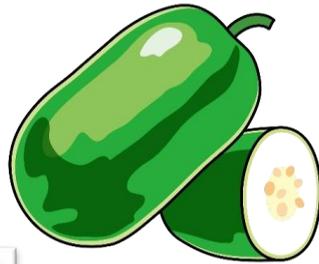
7月9日(木)



【こんだて】

主食 星空舞ご飯  
 主菜 若鶏肉のらっきょうソースがけ  
 副菜 とうがんのすまし汁  
 じゃがいものそぼろ煮  
 牛乳 牛乳

とうがん(冬瓜)



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：じゃがいも(谷口さん)

鳥取県産：牛乳、米(星空舞)、合い挽き肉、鶏肉、たまねぎ、えのきたけ  
らっきょう甘酢漬け、米粉

【給食センターより】

「とうがん」は、かぼちゃやきゅうりと同じウリ科の仲間の夏野菜です。火を通すと、白かった実が透き通って、とろっとした食感に変わるのが特徴です。夏に収穫されてから冬まで保存ができるほど日持ちがするところから、「冬の瓜」と書いて「冬瓜(とうがん)」と読みます。体の熱を下げるはたらきがあるので、暑さで体温が上がり、夏バテしやすいこれからの時期にぴったりの食べ物です。今日はすまし汁に入れてあります。