



きゅうメール

【日にち】 12月3日（木）

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	さばのゆずみそ焼き
副菜	豆腐のすまし汁
	だいこんのべっこう煮
生乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ・ゆず（白岩さん）、しろねぎ（竹下さん）
豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、豚肉、だいこん、にんじん、えのきたけ

【給食センターより】

今日は地元で採れたゆずの皮と果汁を、同じく地元産のみそと合わせてゆずみそを作って、さばと一緒に焼きました。

ゆずは、同じ柑橘類でもみかんのように食べることはありませんが、ビタミンCを多く含んでいます。皮に含まれる成分には、体を温めたり、肌をなめらかにする効果があることから、お風呂に入れて「ゆず湯」として楽しむこともできます。