



きゅうメール

【日にち】 1月21日（木）

【こんだて】
 主食 ご飯
 主菜 春巻き
 副菜 なめこ入り中華スープ
 もやしのナムル
 生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、乾燥きくらげ（富沢地区新興協議会）

鳥取県産：牛乳、チンゲンサイ、しろねぎ、なめこ、ほうれんそう、にんじん

【給食センターより】

今日の給食には、2種類のきのこを使っています。ひとつは、お汁に入っている「なめこ」です。八頭町にあるきのこ園で育てられたなめこを使っています。もうひとつのきのこは、富沢地区にあるきくらげハウスで育てられた「きくらげ」です。コリコリとした食感が特徴のきのこで、今日はもやしのナムルに入っています。時々、「きのこが苦手です・・・」「給食にきのこ、使わないで！」という声をききます。なめこやきくらげといったきのこの仲間には、食物せんいがたくさん含まれていて、お腹の中をきれいに掃除するはたらきがあります。この食物せんいはとくに食事の中で摂りにくいものなので、意識して摂る必要があります。きのこの他に、野菜や果物にも食物せんいが含まれています。苦手でも、一口からチャレンジしてほしいと思います。