



きゅうメール

【日にち】 7月5日 (水)

【こんだて】 主食 ご飯

主菜 あじフライ

副菜 わかめのみそ汁

なすのオイスターソース炒め

牛乳 牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、なす（竹下さん）、みそ（勢登さん）

鳥取県産：牛乳、あじ、豚肉、豆腐、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、
酒ノ津わかめ

【給食センターより】

今日は、今が旬のあじを、手作りのあじフライにしました。魚には、体をつくる栄養素であるたんぱく質がたくさん含まれています。また、特にあじなどの青背の魚の脂には、頭のはたらきを活発にする成分が多く含まれていることが知られています。魚が苦手な人も、ひとくちから挑戦するようにしてほしいと思います。また、小さな骨が残っていることがありますので、よくかんで、気を付けて食べましょう。