きゅうメール

【日にち】　5月22日(木)

【こんだて】

主食　ご飯

主菜　しゅうまい

副菜　かきたまスープ

ブロッコリーのオイスターソース炒め

その他　牛乳

【配膳図】

【今日の地産地消】

智頭町産：米、みそ（綾木さん）

鳥取県産：牛乳、卵、ブロッコリー、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、たけのこ

【給食センターより】

卵は、完全栄養食品と呼ばれています。多くの栄養素をたくさん含んでいる食べ物です。ただ、ビタミンＣが含まれていないので、給食では、ブロッコリーを野菜炒めの中に入れました。ここでクイズです。

ビタミンＣが多く含まれている食べ物はなんでしょう？

①じゃがいも　②レモンやキウイなどのくだもの　③ピーマン・・・

答えは、全部です。

ビタミンＣは、免疫力を高めたり、体の組織をつなぐコラーゲンをつくる働きがあります。ビタミンＣの多い食べものをおぼえて元気な体をつくりましょう。