



きゅうメール

【日にち】 7月3日(木)

【こんだて】

主食	ごはん
主菜	はまちのピリ辛焼き
副菜	キムチ肉じゃが
	きゅうりの青じそ和え
その他	牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、にんにく(白岩さん)

鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、たまねぎ、きゅうり、白菜キムチ、

じゃがいも、キャベツ

【給食センターより】

毎日暑いですね。さて、体の体温を下げるためには、水分補給をすることが大切です。冷たい食べ物を食べたり飲んだりすることも効果的ですが、ほかにもよいことがあります。それは、夏野菜を食べることです。

夏野菜とは、トマトや、きゅうり、ナス、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃなど、今、よく食べている野菜です。

夏野菜を食べると、水分補給になる、疲れにくくなる、熱中症になりにくくなるというよいことがあります。生で食べる野菜が多いので、ビタミンをそのまま取り入れることができ、おすすめです。