きゅうメール

【日にち】　7月14日(月)

【こんだて】

主食　ご飯

主菜　カレイのから揚げ

副菜　みそけんちん汁

こまつなのごま和え

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、カレイ、豆腐、にんじん、たまねぎ

【給食センターより】

けんちん汁は、とうふを油でいためてから、ごぼうやにんじん、こんにゃくなどの野菜を一緒に煮た汁物です。今日はみそを使って、みそけんちん汁にしました。

暑い中ですが、みそ汁などの温かい汁物は、クーラーなどで冷えた体を、体の中から温めるので、汗を出しやすくしてくれます。

体温を上げると免疫力が高まるので、病気になりにくい体をつくります。

よくかんで食べることも、元気な体をつくることにつながりますね。

おいしく食べましょう。