



きゅうメール

【日にち】 7月16日(水)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

しお や
さばの塩こうじ焼き

ふくさい
副菜

じる
ほうれんそうのすまし汁

なつ や さい とりにく いた
夏野菜と鶏肉のみそ炒め

た
その他 ぎゅうにゅう
牛乳

はいぜんず
【配膳図】



きょう ちさんちしょう
【今日の地産地消】

ちづちようさん こめ たけした あやき
智頭町産：米、なす(竹下さん)、みそ(綾木さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく しお
鳥取県産：牛乳、鶏肉、にんじん、ピーマン、たけのこ、塩こうじ

きゅうしよく
【給食センターより】

なすは、苦手な人でも食べやすい野菜です。

なすを水につけて苦みの成分である【アク】をとることで、苦みを感じにくくします。なすは、味つけや硬さ加減で、たいへんおいしくなる野菜です。

また、水分を多く含むので、夏バテ防止やむくみ予防にぴったりの食べものです。今日は、地元の生産者さんが届けてくださったなすを、鶏肉と炒めたみそ味の炒めものにしました。

なつ や さい
夏野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。