



きゅうメール

【日にち】 9月16日（木）

【こんだて】
 主食 ご飯
 主菜 ちくわのツナマヨ焼き
 副菜 たまご入り中華スープ
 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、たまねぎ（綾木さん）、じゃがいも（谷口さん）
 甘長とうがらし（山口さん）

鳥取県産：牛乳、たまご、豚肉、なす、エリンギ、チンゲンサイ、にんじん
 たけのこ

【給食センターより】

なすの紫色の皮の部分に含まれている「アントシアニン」は、疲れた体に効果的な成分として知られています。とくに炒めたり、揚げたりすると吸収率がアップします。今日は地元の生産者の山口さんからいただいた「甘長とうがらし」と一緒に炒めています。また、本日、鳥取県内に熱中症警報が発令されています。食事に含まれている水分の他に、各自でこまめに水分を補給して、熱中症を防ぎましょう。