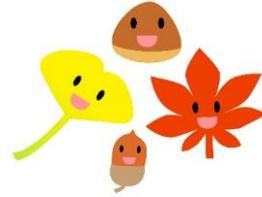




# きゅうメール



【日にち】 10月14日（金）

【こんだて】

主食 麦ご飯

主菜 あじの竜田揚げ

副菜 かぼちゃの豆乳みそ汁

ながいもの梅和え

生乳 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、かぼちゃ（綾木信子さん）、みそ（綾木貞子さん）

鳥取県産：牛乳、しょうが、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながいも

きゅうり

【給食センターより】

かぼちゃには、肌や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める「カロテン」が豊富に含まれています。ほかにも、ビタミンCなどといったビタミン類も含まれていて、風邪やインフルエンザなどの予防に役立ちます。オレンジ色の果肉の部分よりも、皮に多く含まれているので、今日のみそ汁のように皮ごと食べるのがオススメです。今日のかぼちゃは、町内で収穫されたかぼちゃです。