



国産森林セラピー
イメージキャラクター「もりりん」

きゅうメール

【日にち】 ^ひ ^{がつ} ^{にち} ^{すい}
11月22日(水)

【こんだて】

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| <u>しゅしょく</u> 主食 | むぎ はん 麦ご飯 |
| <u>しゅさい</u> 主菜 | スタミナ ^や 焼き ^{にく} 肉 |
| <u>ふくさい</u> 副菜 | キムチスープ |
| | らっきょう ^{しらあ} 白和え |
| <u>た</u> 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】

ちづちょうさん こめ ^{しらいわ}
智頭町産：米、みそ、にんにく(白岩さん)

とっとりけんさん ^{ぎゅうにゅう} ^{ぶたにく} ^{とりにく} ^{とうふ}
鳥取県産：牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、しいたけ、えのきたけ、らっきょう

きゅうしょく
【給食センターより】

あさ ゆうがた ひ ひ さむ ^{にちゅう} ^{きおん} ^さ ^{おお}
朝と夕方が日に日に寒くなり、日中との気温の差が大きくなっています。

^{きおん} ^さ ^{いま} ^{たいちよう} ^{くず} ^{じき}
この気温差のため、今は体調を崩しやすい時期といえます。

^{きょう} ^{あさ} ^{はん} ^た
みなさんは今日、朝ご飯を食べてきましたか？

^{あさ} ^{はん} ^{ふく} ^{かい} ^{しょくじ} ^た ^{よふ} ^ね ^{からだ} ^{やす}
朝ご飯を含めた3回の食事をしっかりと食べて、夜更かしせずしっかりと寝て体を休

めることは、とても大切です。

^{きゅうじつ} ^{あさ} ^{はん} ^ぬ ^{おそ} ^お ^{せいかつ} ^{みだ}
休日も、朝ご飯を抜いたり、遅くまで起きていて、生活リズムが乱れることがないように
にしましょう。