



# きゅうメール

【日にち】 2月10日(火)

【こんだて】  
主食 きなこ揚げパン  
主菜 ハンバーグのトマトソースかけ  
副菜 さつまいものスープ  
甘酢和え  
その他 た ぎゅうにゅう 牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

鳥取県産：パン、牛乳、にんじん、白菜、大根、しめじたけ、こまつな

【給食センターより】

寒さに負けないためには、早寝早起きを心がけ、1日3回の食事を、  
バランスよく食べ、生活習慣を整えることが大切です。

特に、朝ごはんに、たんぱく質やビタミン類が不足しないように気をつけ  
ましょう。卵やくだもの、野菜がたくさん入ったみそ汁などの汁物はいかが  
ですか？

インフルエンザなどの感染症を予防し、元気な体で過ごすためにも、  
「生活習慣」を意識してみてくださいね。