



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつむい か きん  
10月6日(金)

小6・中2中止

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

とりにく あ に  
鶏肉とさつまいもの揚げ煮

ふくさい  
副菜

あつ あ しる  
厚揚げのみそ汁

た  
その他

かい  
海そうサラダ

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 しまだ  
智頭町産：米、みそ(鳶田さん)

とっとりけんさん ぎゅうにゅう とりにく  
鳥取県産：牛乳、鶏肉、あつあげ、こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、  
しいたけ、キャベツ、さつまいも

きゅうしよく  
【給食センターより】

あさ ゆうがた すず にちちゅう きおん さ おお  
朝と夕方がぐんと涼しくなって、日中との気温の差が大きくなっています。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。みなさんは今日、朝ご飯を食べてきましたか？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。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しましょう。