



きゅうメール

ひ
【日にち】

が につ ち にか
9月24日(火)

【こんだて】

しゅしよく
主食

だいせん めぐ
大山の恵みコッペパン

しゅさい
主菜

ハムとチーズのはさみ揚げ

ふくさい
副菜

ミネストローネ

かい
海そうサラダ

た
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】

ちづちようさん だいず あやき たにぐち
智頭町産：大豆（綾木さん）、じゃがいも（谷口さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく
鳥取県産：牛乳、豚肉、にんじん、たまねぎ、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

これからの季節は、朝と夕方がだんだんと涼しくなり、日中との気温の差が大きくなってきます。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。