



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がっ にち げつ  
8月28日(月)

【こんだて】

しゅしょく  
主食

はん  
ゆかりご飯

しゅさい  
主菜

ぎょうざ

ふくさい  
副菜

ちゅうか  
中華なめこスープ

バンサンスー

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】

ちづちょうさん こめ  
智頭町産:米

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく  
鳥取県産:牛乳、豚肉、鶏肉、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ  
なめこ、たけのこ

きゅうしょく  
【給食センターより】

きょう しょうがっこう きゅうしょく なが やす あ からだ おも  
今日から小学校の給食も始まりました。長い休みが明けて、なんとなく体が重か  
たり、だるく感じたりしている人もいられるかもしれません。そんな人は、休み中にくずれが  
ちな生活リズムを見直してみましよう。

あさ はん た あさ はん た ごぜんちゅう かつりよく  
まず、朝ご飯を食べてくるようにしましよう。朝ご飯を食べることで、午前中の活力  
がわいてくるだけでなく、生活リズムも整いやすくなります。熱中症予防にもなります。  
はやね はやお こころ あさ はん た かんきょう とどの  
早寝、早起きを心がけ、朝ご飯が食べられるよう環境を整えていきたいですね。