



きゅうメール

【日^ひにち】 11月^{がつ}26日^{にち} (火^か)

【こんだて】

主食 ^{だいせん めぐ こがた} 大山の恵み小型コッペパン

主菜 ^{しろみざかな こや} 白身魚のパン粉焼き

副菜 ^{はくさい} 白菜のクリームパスタ

ビーンズサラダ

その他 ^た ^{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} 智頭町産：^{はくさい} はくさい (^{しらいわ} 白岩さん)

^{とっとりけんさん} 鳥取県産：^{ぎゅうにゅう} 牛乳、^{ベーコン} ベーコン、^{ハム} ハム、^{だいず} 大豆、^{エリンギ} エリンギ

【きゅうしょく
給食センターより】

^{あさ} 朝と^{ゆうがた} 夕方^ひが日^ひに日^にに^{さむ} 寒くなり、^{にちちゅう} 日中との^{きおん} 気温の^さ 差が^{おお} 大きくなっています。
この^{きおんさ} 気温差のため、^{いま} 今は^{たいちよう} 体調を^{くず} 崩しやすい^{じき} 時期といえます。

みなさんは今日^{きょう}、朝^{あさ}ご飯^{はん}を^た 食べて^ま きましたか？

^{あさ} 朝ご飯^{はん}を^{ふく} 含めた^{かい} 3回^{しょくじ} の食事を^た しっかりと^よ 食べて、^ふ 夜更^ね かしせず^{からだ} にしっかりと^{やす} 寝て^{やす} 体を^{やす} 休める
ことは、とても^{たいせつ} 大切です。

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