



きゅうメール

ひ
【日にち】

9月24日(木)

【こんだて】

しゅしょく
主食

はん
ご飯

しゅさい
主菜

に
さんまのおかか煮

ふくさい
副菜

にく
トマト肉じゃが

に
煮びたし

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 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
鳥取県産:牛乳、豚肉、たまねぎ、こまつな、にんじん

きゅうしょく
【給食センターより】

なが やす きょう あさ はん た
長いお休みでした。さて、みなさんは今日、朝ご飯を食べてきましたか？
あさ はん ふく かい しよくじ た
朝ご飯を含めた3回の食事をしっかりと食べて、夜更かしせずにしっかりと
ね からだ やす たいせつ
寝て体を休めることは、とても大切です。

やす ひ あさ はん ぬ おそ お せいかつ みら
休みの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ていくことが大切です。

あさ よる すず にっちゅう きおん さ おお
朝と夜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。

たいちよう くず じ き てきど からだ うご よるはや ね
体調を崩しやすい時期ですので、適度に体を動かし、夜早く寝ることが
できるように生活していきましょう。