



きゅうメール

ひ
【日にち】

がつ にち か
9月30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

タラのフライ

ふくさい
副菜

コーンシチュー

フレンチサラダ

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】

とっとりけんさん だいせん めぐ ぎゅうにゅう とりにく
鳥取県産：大山の恵みコッペパン、牛乳、鶏肉、にんじん、きゅうり

きゅうしよく
【給食センターより】

みなさんはきょう、あさごはんを食べてきましたか？

あさごはんをふくめた3回の食事をしっかりと食べて、よふ更かしせずによりよく寝て
からだを休めることは、とても大切です。

休日も、朝ごはんを抜いたり、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 ゆうがた ずっと につちゅう きおん さ おお
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。

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ましょう。