



# きゅうメール

【日にち】 8月30日（火）

【こんだて】 主食 大山の恵み黒糖パン

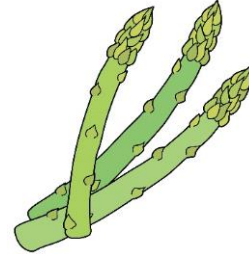
主菜 照り焼きチキン

副菜 ミネストローネ

アスパラガスの塩こうじソテー

生乳 牛乳

その他 小) 冷凍みかん



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：じゃがいも（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、鶏肉、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー  
アスパラガス、塩こうじ

【給食センターより】

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ったり、だるく感じている人もいるかもしれません。そんな人は、休み中はどうしてもくずれがちな生活リズムをここで見直してみましよう。

まず、朝ご飯を食べてくるようにしましょう。朝ご飯を食べることで、午前中の活力が得られるだけでなく、生活リズムも整います。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ましょう。