



# きゅうメール

ひ  
【日にち】

がつなの か げつ  
10月7日(月)

【こんだて】

しゅしよく  
主食

はん  
ご飯

しゅさい  
主菜

に  
さばのみそ煮

ふくさい  
副菜

ぶたじる  
なす豚汁

ひじきのごまネーズ

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 しまだ たけした あおき  
智頭町産：米、みそ（鳶田さん）、なす（竹下さん）、じゃがいも（青木さん）

とっとりけんさん ぎゅうにゅう ぶたにく  
鳥取県産：牛乳、さば、豚肉、しいたけ

きゅうしよく  
【給食センターより】

あさ ゆうがた すず にちちゅう きおん さ おお きおん さ  
朝と夕方がぐんと涼しくなって、日中との気温の差が大きくなっています。この気温差のため、今は体調を崩しやすい時期といえます。

みなさんは今日、朝ご飯を食べてきましたか？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、しっかりと寝て体を休めることは、とても大切です。

きゅうじつ あさ はん ぬ おそ お せいかつ みだ  
休日、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ましょう。