



# きゅうメール



【日にち】 9月21日（水）

【こんだて】

主食	麦ご飯
主菜	ポロニアハム
副菜	ビーフシチュー
	海そうサラダ
牛乳	牛乳

【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、じゃがいも（谷口さん）

鳥取県産：牛乳、牛肉、きゅうり、エリンギ、にんじん、トマトピューレ

【給食センターより】

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が大切です。休日も、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ましょう。