



きゅうメール

ひ
【日にち】

がっ にち げつ
8月28日(月)

【こんだて】

しゅしよく
主食

はん
ゆかりご飯

しゅさい
主菜

ぎょうざ

ふくさい
副菜

ちゅうか
中華なめこスープ

バンサンスー

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】

ちづちょうさん 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 とりにく
鳥取県産:牛乳、豚肉、鶏肉、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ
なめこ、たけのこ

きゅうしよく
【給食センターより】

きょう しょうがっこう きゅうしよく なが やす あ からだ おも
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
たり、だるく感じたりしている人もいられるかもしれません。そんな人は、休み中にくずれが
ちな生活リズムを見直してみよう。

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
がわいてくるだけでなく、生活リズムも整いやすくなります。熱中症予防にもなります。
はやね はやお こころ あさ はん た かんきょう とどの
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たいですね。