



木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰ってきたとき、食事の前には必ず石けんで手を洗い、うがいをしましょう。また、バランスの良い食事、適度な運動、睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えて、かぜを予防しましょう。



感謝の気持ちを持って食事をしよう

私たちの食生活は、食べ物を作ったりとったりしてくれる人、料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられています。給食もみなさんのもとに届くまでには、多くの方の協力があります。作る人の気持ちや食べ物の命をいただいていることを忘れずに、感謝してよく味わって食べましょう。

Table with 5 columns: 食べ物を作る人・とる人, 食べ物の加工をする人, 食べ物や給食を運ぶ人, 献立を考える人・調理をする人, 食べ物の命. Includes illustrations of farmers, chefs, delivery workers, and a plate of food.

Main menu table with columns: 日, 曜日, 主食, 牛乳, おかず (主菜, 副菜), デザートほか, 食べもののはたらき・六つの基礎食品群 (6 groups), 栄養価 (Energy, Protein, Fat, Salt), 献立の主題とメッセージ. Includes a map of Tottori Prefecture.

*食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。



Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day from Monday to Friday. Columns include date, day of the week, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and detailed food items with their respective energy, protein, fat, and carbohydrate values.

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。