

朝夕だいぶ涼しくなり、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせる季節となりました。実りの秋をむかえ、秋が旬の食材が給食にたくさん登場します。みなさんのからだも心も実りの秋となるよう、体調管理に努め、勉強や運動に励みましょう。



元気なからだをつくる3つのポイント

★バランスの良い食事★

主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉や魚などのおかず)、副菜(野菜のおかず)をそろえ、バランスの良い食事をしましょう。

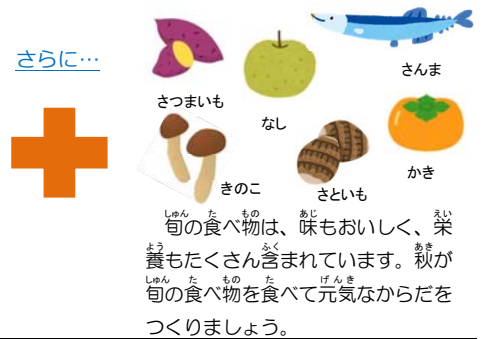
★適度な運動★

適度な運動は、丈夫な骨や筋肉を作ります。また、体力もつき、免疫力が高まり、かぜの予防にもつながります。「スポーツの秋」に積極的に運動しましょう。

★十分な睡眠★

睡眠は心身の疲れをとるだけでなく、眠っている間に、体の働きを調整したり、成長するために必要なホルモンをだします。早寝を心がけましょう。

旬の食べ物を食べよう!



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, Nutritional Values, and Theme/Message.

※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」「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」をご覧ください。



Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Groups, and Nutrients.

\*食品分類表の赤字は、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」「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。