

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Vegetables, Side Dishes, Dessert, Food Groups, and Nutritional Values. Includes detailed descriptions of each dish and its benefits.

* 本字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。

今日の給食が鳥取市の公式ホームページでもご覧いただけます。

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Vegetable, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutritional Value, and Message. Rows include 17th (Gohan), 18th (Gohan), 19th (Gohan), 20th (Gohan), 21st (Gohan), and 25th (Gohan).

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。

今日の給食が鳥取市の公式ホームページでもご覧になれます。

もうすぐ冬休みです！！

冬休みを楽しく過ごし、冬休みあけも元気に登校できるよう、休み中の生活には十分に気をつけましょう。

冬休みの生活について

①早寝・早起きをする
寒くても規則正しい習慣を心がけましょう。



②3食きちんとバランスよく食べる
1日に必要な栄養素を十分にとるため、3度の食事をきちんととり、バランスに気をつけましょう。



③運動不足にならないように適度に体を動かす
適度な疲れは食欲を起し、熟睡にもつながります。



冬至って？

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。
この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。
これは、かぼちやを食べるとかぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。
また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちやはビタミン源

