



朝夕の冷え込みと共に、秋の訪れを感じる季節となりました。秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋といわれています。みなさんは、どのような秋を過ごされますか？ 爽やかな秋といわれるように、さつまいもや、きのこなどが給食にたくさん登場します。しっかりと食べて、深まりゆく秋を楽しんでください。



食事・運動・休養の調和のとれた元気なからだをつくりましょう！

食事（バランスのよい食事をしましょう）

主食（ご飯、パンなど）、主菜（肉や魚・卵などのおかず）、副菜（野菜のおかず）をそろえ、一日三食規則よく食べましょう。



運動（体を動かしましょう）

過ごしやすい秋は、運動をするのに最適な季節です。適度な運動を毎日とり入れ、体力をつけましょう。



休養（睡眠をしっかりとりましょう）

一日の体の疲れは、睡眠をとることにより、回復することができます。夜は体をゆっくりと休め、早寝・早起きをこころがけましょう。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Groups, Nutritional Value, 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」がご覧いただけます。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Groups (1-6), Nutrients (Energy, Protein, Fat, Salt), and Theme/Message. Includes illustrations of food items and a character.

\*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」がご覧いただけます。