

新緑が美しいさわやかな季節になりました。5月はいままで張りつめていた緊張感がゆるんで、新生活の疲れがでて体調が崩れやすくなります。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをきちんと食べて元気な朝を迎えましょう。また、ゆっくりお風呂にはいたり、家族で食事の時間を楽しんだり、好きな食べ物を食べることでリラックスできる時間を作るようにしましょう。給食時間も楽しい雰囲気ですごしてほしいと思っています。

※牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

正しいお茶碗の持ち方



Table with columns: 日曜日 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 献立画像 (Menu Image), 赤の食品 (Red Food - Blood/Muscle/Back/Teeth), 黄の食品 (Yellow Food - Body Movement/Energy), 緑の食品 (Green Food - Body Balance), エネルギー (Energy - Small/Medium-High), 小中高 (Elementary/Junior High/Senior High), こんだてメッセージ (Message), 献立画像 (Menu Image).

