



今月のテーマ・・・暑さに負けない食事をしよう

水分補給の方法について
夏野菜の効果を知ろう

Table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri) and rows for menu items, food categories, and nutritional info. Includes a large section for '31日' (31st) with a '献立' (Menu) and '31日は給食委員会が企画した献立です' (Menu for 31st is planned by the school lunch committee).

1日に350g食べましょう!

いちにちつような やさいの量は350グラムです。
一日必要な野菜の量は350グラムです。
刻んだりょうりょうで両手3杯くらいになります。
そのうち、緑黄色野菜は全体の1/3程度を目安にしましょう。

やさいのおもさってどのくらい?

Weight comparison cards for vegetables: ピーマン 1個 40g, トマト 1個 200g, きゅうり 1本 100g, なす 1個 70g, チンゲン菜 1株 100g. Includes illustrations of scales and vegetables.

生活リズムのとのえ方

Four circular illustrations with text explaining lifestyle rhythms: 早起き、早寝をする (Waking up early, sleeping early), 朝の光を浴びる (Bathing in morning light), 規則正しく食事をする (Eating regularly), 体を動かす (Moving the body).



こんげつ 今月のテーマ・・・バランスのよい朝ごはんをとろう
あさ
・生活のリズムを調えよう
・バランスの良い朝ごはん

Main menu table with columns for days of the week (曜日) and months (月). Includes meal names, ingredients, and nutritional information.

*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。