



WEB版

Table with 8 columns: Day, Meal, Ingredients, Allergens, Heat/Fat, Protein/Calcium, Vitamins, and Notes. Rows include dates from 24th to 31st with corresponding menu items and nutritional information.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか? 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取りすぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。...



夏バテ対策にオススメの食べ物

Four columns of food recommendations: 1. 香りの強い野菜 (Onions, garlic, etc.), 2. すっぱい食べ物 (Citrus fruits, vinegar), 3. ネバネバ野菜 (Okra, etc.), 4. 夏の旬の野菜・果物 (Tomatoes, watermelon, etc.).



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

Three panels explaining the benefits of: 1. 早寝 (Early sleep), 2. 早起き (Early wake-up), and 3. 朝ごはん (Breakfast).

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝食を摂れず、生活リズムがくずれます。...

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

