

Table with 6 columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 五穀ご飯 (Whole Grain Rice), 夏野菜チキンカレー (Summer Vegetable Chicken Curry), etc.

Table with 6 columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 夏野菜チキンカレー (Summer Vegetable Chicken Curry), 冷しきつねうどん (Cold Chicken Udon), etc.

<お知らせ>・6日(木)は、七夕会の為、行事食になります。
・20日(木)は、さくら・ちゅうりっぷ組で収穫した野菜を使い夏野菜カレークッキングを行います。
・食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。
夏の体に移行するために
なるべく冷房に頼らない
夏モードへのスムーズな切り替えのために、体で気温の変化を感じるようにしましょう。
たんぱく質や脂肪のある食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう
ジュースやアイスばかりでは、力がつきません。
生体リズムを整えて
夜は早めに寝て、朝は早起きして朝ご飯を食べましょう。健康な生活の秘訣です。

