



楽しい食事で元気いっぱい

まだまだ残暑の厳しい季節です。夏の疲れはマックスに達してませんか、食欲も低下してませんか。そんな毎日には、家族の揃った食卓は心も身体も楽しくなって食欲も湧いてきます。みんなの笑顔はバランスの取れた食事と十分な休養が必要です。また、秋は運動会のシーズンでもあり外での活動も盛んになります。熱中症予防のためにミネラル分を含んだ水分をこまめに補給しましょう。



中秋の名月:9月24日

Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows include dates from 1st to 29th with specific menu items and ingredients.

みんな えがおで おいしいね
うみのやさい こんぶと わかめと ひじきさん