

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 3 columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもととなる食品, おもに体をつくるもととなる食品, おもに体の調子を整えるもととなる食品. Includes sub-headers like 炭水化物, たんぱく質, ビタミン.



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろなしつこさなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



Menu for days 1-3 (水, 木, 金). Day 1: えんそく. Day 2: 牛乳 たきこみごはん, マカロニサラダ. Day 3: けんぽうきねんび.

Main menu grid for days 4-31. Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes illustrations like a girl eating rice (朝ごはんを食べると), a bowl of ramen (ラーメン), and a pea (豆).