

Table with 5 columns (days 2-6) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

Table with 5 columns (days 9-13) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

Table with 5 columns (days 16-20) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

Table with 5 columns (days 23-27) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

防災の日 準備はOK? うんどうかい ぶりかえ きゅうぎょう

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (e.g., grains, vegetables) to nutrients (e.g., carbohydrates, lipids, protein, fiber, vitamins).

☆材料購入の都合により 献立を変更することがあります。

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。

