



WEB版

Table with columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), 献立 (Menu), 特定原材料等のアレルギー (Allergens), 熱や力になる食品 (Energy/Fat), 血や肉・骨になる食品 (Blood/Protein/Calcium), 体の調子を整える食品 (Vitamin/A-C), 栄養価 (kcal) (Nutritional Value), おしらせ (Notice)

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。

○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、くるみ、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。

生活リズムをととのえる
早起き・早寝・朝ごはん

早起き
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。