

Table with 12 columns for days of the week and rows for menu items and their quantities. Includes a bottom row for energy and nutrient values.

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品...熱や力になるもの

緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが...感じられるようになりました。

かぜやインフルエンザなどの病気に...季節ではありますが、もうすぐ待ちに待った冬休みです。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

Grid of 6 tips for winter holidays: 1. Wash hands frequently, 2. Get up early, 3. Eat 3 meals, 4. Move your body, 5. Eat winter vegetables and fruits, 6. Eat breakfast.

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が...この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、『一陽来復』(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。

Illustration of winter foods: かん (orange), れんこん (lotus root), ぎんなん (walnut), きんかん (kinokan), かぼちゃ (pumpkin), にんじん (carrot), かんてん (candy), うどん (udon).

正しい手の洗い方を確認しよう (Check the correct way to wash hands). Includes 8 numbered steps with illustrations: 1. Wet hands, 2. Rub palms, 3. Rub between fingers, 4. Rub backs of fingers, 5. Rub thumbs, 6. Wash wrists, 7. Rinse with water, 8. Dry with towel.

今年の冬至は12月22日です。 (This year's winter solstice is December 22nd). Includes a table for average energy and nutrient intake per person per meal.