

Table with 10 columns (days 4-15) and multiple rows for ingredients and quantities. Includes a summary row at the bottom with energy and nutrient values.

6群⇒◆赤: 1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る ◆緑: 3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える ◆黄: 5群(炭水化物) 6群(脂質): 主にエネルギーになる

※ 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)

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。

Illustration of a meal with labels for '果物' (Fruit), '主食' (Main dish), '牛乳・乳製品' (Milk/Dairy), '主菜' (Main course), and '副菜' (Side dish). Includes a cartoon character and text about meal combinations.

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短くなる日で、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。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も下がると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼びこみ、無病息災を願う風習が生まれました。

Illustration of winter foods like 'かぼちゃ(なんきん)', 'れんこん', 'にんじん', 'ぎんなん', 'かんてん', and 'うどん' with text about eating them for good luck.

正しい手の洗い方を確認しよう

Illustration showing 8 steps for proper handwashing: 1. Wet hands, 2. Rub palms, 3. Rub back of hand, 4. Rub fingers, 5. Rub thumb, 6. Wash wrists, 7. Rinse with soap, 8. Dry with towel.

Illustration of a child with text: '今年の冬至は12月22日です。' (This year's winter solstice is December 22nd).

Table showing average intake and nutrition per person per meal: エネルギー 832 kcal, たんぱく質 31.9g, 脂質 27.8g, カルシウム 407mg, 鉄 3.4mg, ビタミンA 367µg, ビタミンB1 0.65mg, ビタミンB2 0.63mg, ビタミンC 25mg.