

Table with columns for dates (4日 to 14日) and rows for menu items and material quantities. Includes a summary row at the bottom with energy and nutrient values.

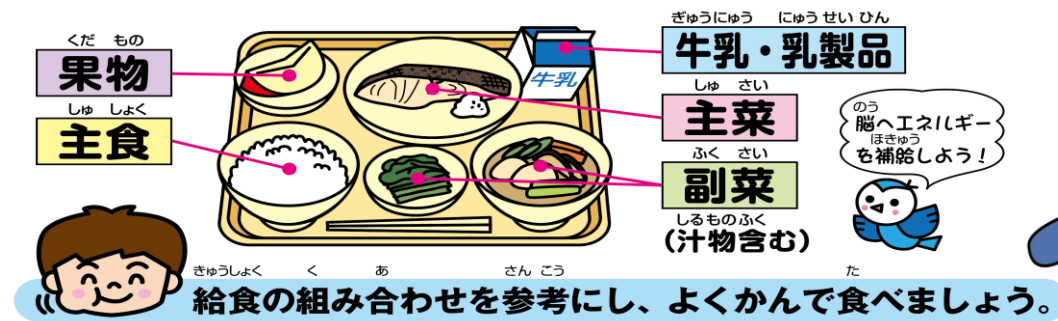
6群⇒◆赤: 1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る ◆緑: 3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える ◆黄: 5群(炭水化物) 6群(脂質): 主にエネルギーになる

※ 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- (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とおすすすめです。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。



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



正しい手の洗い方を確認しよう

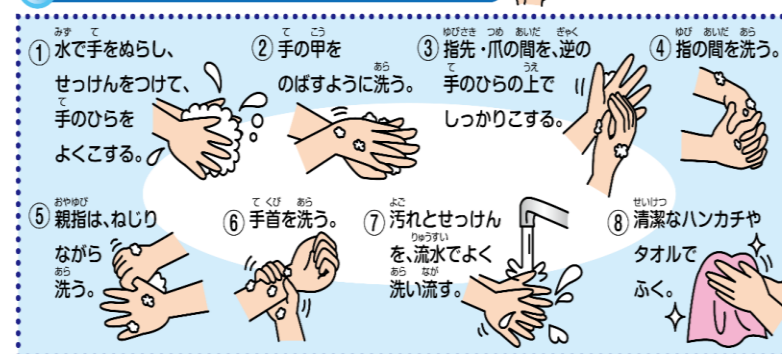


Table showing average nutrient intake per person per meal: Energy 834 kcal, Protein 32.4g, Fat 27.8g, Calcium 406mg, Iron 3.4mg, Vitamin A 350µg, B1 0.67mg, B2 0.62mg, C 24mg.