



2025年 7月こんだてひょう



Aコース

げつ	か 1日	すい 2日	もく 3日	きん 4日
7日	8日	9日	10日	11日
14日	15日	16日	17日	18日
21日	22日	きゅうしょくもくひょう しょくご きゅうよう 食後の休養をとみましょう た やす 食べたあとは、ゆっくりおなかを休ませましょう。		

ごはんのサイズ表
(グラム数は精米量で表示)

	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)
1・2年生	50g		60g
3・4年生	70g	75g	80g
5・6年生	90g		100g

なつやす げんき
夏休みを元気に
過ごすために!

はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん



なつやす

せいかつ

夏休みも生活リズムをととのえましょう。