

2023年 7月こんだてひょう



Aコース

げつ	か	すい	もく	きん
----	---	----	----	----

一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



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

<p>3日</p>	<p>4日</p>	<p>5日</p>	<p>6日</p>	<p>7日</p>
<p>10日</p>	<p>11日</p>	<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p>
<p>17日</p> <p>うみの日</p>	<p>18日</p>	<p>19日</p>	<p>20日</p>	

あさ まいにち た
 ・朝ごはんを毎日食べよう。
 つめ
 ・冷たいものを取りすぎないようにしよう。
 すいぶん
 ・水分をこまめにとろう。
 なつ やさい た
 ・夏野菜を食べよう!

なつ げんき
 夏を元気にすごすために!

