

Table with columns for Date, Dish Name, Food Category (Blood/Body/Heat), and Calorie (Elementary/Middle/Junior High). Rows include items like Pork & Mushroom Curry, Seafood Salad, and various rice dishes.

9月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

【大】『9月の大好きメニュー』 (肢体・高等部) 「ピピンパ」と「焼きプリンタルト」 (知的・高等部 生活コース3学年) 「ぶっかけうどん」と「若鶏のりごまあげ」

◎都合により献立内容を変更することがあります。 ※ 太字の野菜は、「まひ産直」さんから届く予定です。



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみよう。

元気ポイント① まずは早起き&朝ごはん. Includes illustrations of a child and a breakfast table. Text explains the importance of waking up early and eating breakfast.

元気ポイント② 上手に水分を補給しよう! 元気ポイント③ 間食は時間と量を決めて! Includes illustrations of a water bottle and a plate of food. Text discusses hydration and healthy snacking.

今年の十五夜は、9月29日(金)です。お月見献立も当日の29日(金)に出します! お楽しみに!

お月見. Includes an illustration of a moon and text about the Mid-Autumn Festival (Tsukimi) on August 15th and the school's special menu on September 29th.