

Table with columns: 日曜日, 献立, おもな食品 (血や肉や骨を作る, 熱や力のもとになる, 体の調子をととのえる, その他(調味料)), エネルギー(kcal), たんぱく質(g). Rows include meals like とおかまち十日町のごはん, ちらしずし, しょうゆラーメン, etc.

もうすぐ春休み...

家の仕事を積極的に!



家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。