

令和7年度

5月

た もの
食べ物のはたらきに
ついて知ろう！



熱中症を防ごう！
ねっちゅうしょう ぼうごう！

早おき早ねで生活リズムを整えよう
あさ ばや ばや せいふく せいふく せいふく

朝ごはんは必ず食べよう
あさ ばんはん かならず たべよう

こまめに水分補給しよう
こまめ ぶんぶん へきふく せいふく

1 (木) ごみ はそ ん汁		2 (金) す たけのこ ごはん 汁		7 (水) ごみ はそ ん汁		8 (木) 鶏肉のうま煮 丼		9 (金) ごみ は煮 ん汁	
12 (月) 枝豆ポタージュ パン		13 (火) ごみ はそ ん汁		14 (水) カレーライス		15 (木) ごみ 若竹 はみそ ん汁		16 (金) ごみ みそけんちん 汁	
19 (月) 沖縄風 そば		20 (火) マーボー豆腐 丼		21 (水) ごみ はそ ん汁		22 (木) ごみ すま はし ん汁		23 (金) ごみ はそ ん汁	
26 (月) ミエン・ガイ パンスライス		27 (火) 野菜 スープ ん汁		28 (水) こまちゃん菜飯 汁		29 (木) 豚肉のクツパ風 丼		30 (金) ごみ はそ ん汁	