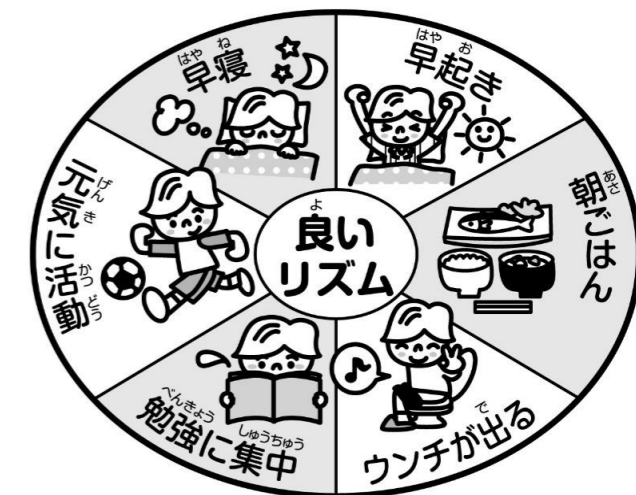




Main table containing school lunch menus for 19 days, including items like 'ごはん', 'サラダ', 'スープ', and 'デザート'. It also includes columns for '栄養価' (Nutritional Value) and '日' (Day).

生活リズムを整えよう！
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。体調を整えるためにも、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜は夜更ししないで早めに寝るように心がけましょう。寝る前は、ゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



Summary table for nutritional values: エネルギー(kcal) (Energy), たんぱく質(g) (Protein). Includes monthly averages for elementary school 4th grade and middle school students, and school lunch standards.

※ O印はスプーンをつく日です。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります