



の献立表

Table with 5 main columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価, 献立名. Rows include items like ロールパン, 御飯, 納豆揚げ, etc.

Table with 5 main columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価, 献立名. Rows include items like 御飯, 納豆揚げ, 納豆揚げ, etc.

乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症（その結果としての脳卒中や心筋梗塞）と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というとな、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！前向きに減塩に取り組みましょう。

朝ごはんをおいしく食べるためにも  
快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをいませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。  
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

16日(水)誕生会  
手作り弁当日はありません。