

きゅうしょくつうしん



がつなの か すい

【5月7日（水）のこんだて】

- ★ごはん
- ★ぎゅうにゅう
- ★てづくりふりかけ
- ★なまあげとやさいののもの
- ★みそドレサラダ

ゴールデンウィークが^お終わりました。休みの^{あいだ}間、
^{せいかつ}生活リズムがくずれていた^{ひと}人はつかれが^で出やすくなり
ます。しっかりごはんを^た食べて、外で^{そと}元気に^{げんき}体^{からだ}を^{うご}動か
し、^{せいかつ}生活リズムをもどしていきましょう！