

令和8年 2がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

いま き せい かつ しゅう かん びよう 今から気をつけたい生活習慣病



しかし、うんどう、すいみん、せいがつこううかん、かんけい食事・運動、睡眠などの生活習慣と関係して、あらう。さうぞうりのうとうきゅうじょくとうじゆうせんじゆうなどは「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分などとのどおりに、うどくを多く、うどくを多く、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますから、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があ



多くは「鬼は内」と唱えますが、元前に「鬼」がつかず「ねずみ」と読むところでは「鬼は内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかつたりします。

