



Table with columns: 日 (Day), 月 (Month), 日 (Date), メニュー (Menu), 食材 (Ingredients), 調理 (Cooking), エネルギー (Energy), 備考 (Remarks). Rows include items like マーボー豆腐, カミカミデー, 日本味の旅, etc.

※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

とうじ 12月21日は「冬至」 この日は1年のうちで太陽の位置が最も低くなり、太陽の出ている時間が一番短い日です。昔から冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました

冬至に「ん」のつく食べ物と幸運になるといわれる食べ物。Includes illustrations of pumpkin, radish, etc.

冬休みを元気に過ごそう! 風邪を防ぐには... Includes tips like 早寝・早起き, 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる, 適度に体を動かす, etc.

