

ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.30

- ・ ツナとコーンのトースト
- ・ バナナ
- ・ まめとやさいのスープ
- ・ 牛乳^{ぎゅうにゅう}

9月も^{がつ}きょうでおわりです。朝^{あさ}や夜^{よる}は
だいぶすずしくなりましたね。きせつの
かわるころは、^{たい ちょう}体調をくずしやすくなり
ます。まいにち、きちんと^た食べ、しっかりと
ねて、げんきにすごせるようにしていき
ましょう。うんどう会^{かい}のれんしゅうなども
がんばれるように、きゅうしょくじかんを
^{たい せつ}大切に、たくさん^た食べてください。

トーストはしっかり
かんでたべましょう。

