



10 がつこんだててよいひょう



●きゅうしょくもくひょう●
じょうぶなからだをつくろう
えいせいにきをつけよう

2025ねん かつたとくべつしえんがっこう

月	火	水	木	金
食べて動いて、じょうぶな体づくり				
<p>秋は食べものが豊富な季節です。さつまいもやきのこ、魚やくだものをバランスよく食べ、牛乳でカルシウムもとりましょう。</p> <p>運動や早寝早起きの習慣で、元気で丈夫な体を育てましょう。</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	31	1	2	3
4	5	6	7	8
9	10	11	12	13
14	15	16	17	18
19	20	21	22	23
24	25	26	27	28
29	30	31	1	2
3	4	5	6	7
8	9	10	11	12
13	14	15	16	17
18	19	20	21	22
23	24	25	26	27
28	29	30	31	1
2	3	4	5	6
7	8	9	10	11
12	13	14	15	16
17	18	19	20	21
22	23	24	25	26
27	28	29	30	31