




曜日	高塚台	高塚台	高塚台	高塚台	高塚台
月曜		高塚玉食 Cおが芋のせぼら煮 もちとよだの動物物 味噌汁・イソク	高塚玉食 どうろキパン ヨーロスローサラダ カレースープ イソク	高塚玉食 大木の物	高塚玉食 五目うどん こぶき芋 イソク
火曜	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶
水曜	高塚玉食 しやもみじ玉食 おが芋のせぼら煮 高塚のしらす刺し 味噌汁・イソク	高塚玉食 ちくわのぼた餅 キャベツのお浸し 味噌汁・イソク	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶
木曜	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶
金曜	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶
土曜	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶
日曜	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶	高塚玉食 おが芋・野菜煮物・おすまし おが芋・カレー・お茶




子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるように祈ります。千歳餅の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となり、餅にも蘿蔔や松竹梅など縁起のよい加賀が飾られています。



よく歩いて健康作り



朝夕は肌寒さを感じるようになりました。親子で散歩の機会をもってはいかがでしょうか。歩くことで全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまずは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふまずが形成されない、長時間歩くときに疲れたり、転びやすかったりするといわれています。健康のためにもたくさん歩きましょう。