

Table with 5 columns (days) and 6 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes special days like '文化の日' and '勤労感謝の日'.

今月の目標

いただきます、ごちそうさまでしたを言おう。



食べる前(いただきます)と、食べた後(ごちそうさまでした)、あいさつをしますね。どうして、あいさつをするのかな？

11月の旬 (Seasonal ingredients for November) including 新米, 秋刀魚, 里芋, さつまいも, りんご, 松茸, 柿, 栗, 椎茸, なす.