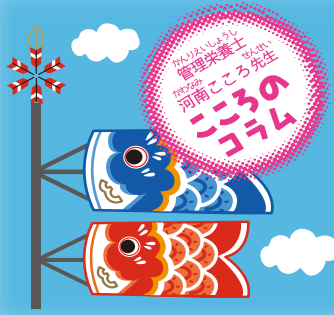


5 がつの こんだて May



カラフルなやさいも食べよう

あか、みどり、きいろ、黄色のやさいをおもいだしてみましょう。トマトやにんじん、ピーマンやアスパラガス、ブロッコリー、ほうれんそうにかぼちゃなど。この中ににがてなやさいはありませんか？このようなカラフルな色のやさいはえいようそがたくさん入っていますし、そのえいようそはバイキンなどからからだをまもってくれるのです。にがてなやさいがあったら、少しずつでも食べられるようにして、バイキンにも負けないからだにしましょう。



かわなみ せんせい
河南こころ先生
管理栄養士
スポーツ選手のサポート
を主として活動。
フィギュアスケート
バンクーバー五輪
銀メダリストもサポート。

	月	火	水	木	金	土
お菓子	せんべい	洋菓子	和菓子	お楽しみ	洋菓子	せんべい
	2	3	4	5	6	7
1 Week	フリー 黒糖みるく	お休み	お休み	お休み	ミニ食ベっ子 メープルバター	まがりせんべい
7品目A	ふんわり名人 きなこ				コレッティ プレーン	大袖振豆もち
飲み物	六条麦茶				オレンジ100%	六条麦茶
	9	10	11	12	13	14
2 Week	フリー つぶごこち	ムーンライト	餅入りもなか	キャラメルコーン	コレッティ プレーン	田舎のおかき 青のり
7品目 B	ハッピーターン	コレッティ きなこ	小袋甘納豆	リラックマソフトせん		田舎のおかき 塩味
飲み物	六条麦茶	六条麦茶	りんご100%	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶
	16	17	18	19	20	21
3 Week	フリー 焼きおこげ 塩	リッツビッツサンドパニオ	あずき最中	おととと うすしお	厚切りパウム	昔のせんべい
7品目A	ふんわり名人 きなこ	コレッティ きなこ		ポテコ	コレッティ プレーン	大袖振豆もち
飲み物	六条麦茶	オレンジ100%	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶	りんご100%
	23	24	25	26	27	28
4 Week	フリー ほろほろ焼 醤油	コレッティ きなこ	黒糖ケーキ	メロンパンクッキー	チョイス	味しらべ うましお
7品目 B	ハッピーターン		小袋甘納豆	リラックマソフトせん	コレッティ プレーン	田舎のおかき 塩味
飲み物	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶	オレンジ100%	六条麦茶	六条麦茶
	30	31				
5 Week	フリー ふんわり 名人 きなこ	アーモンドクッキー				
7品目A		コレッティ きなこ				
飲み物	りんご100%	六条麦茶				

★購入状況により、商品が一部変更になる可能性がございます。