

9

がつのごんだて
September



夏を元気に楽しもう

あつくなると体がしんどくなって、ごはんがいつものように食べられなくなる人もいます。食べたくないからといって本当に食べずにいると、生きていくためのエネルギーやえいようそがとれずに、体はよわっていきます。食べる元気もなくなって、また食べない→エネルギーやえいようそがとれない→どんどんよわっていく・・・これが夏バテです。夏を元気に楽しく過ごすためにも、できるだけ食べるようにしましょうね。



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	
1 Week				1	2	3	
	フリー			アーモンドクッキー	ソイカラ チーズ	大袖振豆 もち	
	7品目A			かぼちゃクッキー	ふんわり名人 きなこ		
				六条麦茶	六条麦茶	オレンジ100%	
2 Week	5	6	7	8	9	10	
	フリー	リラックマ ソフトせん	チョイス	歌舞伎揚	ハッピー ターン	厚焼 しょうゆ	メロンパンクッキー
	7品目B		おいもクッキー	田舎のおかき 塩味		あとひき煎 サラダ	お好みようかん
	りんご100%	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶	
3 Week	12	13	14	15	16	17	
	フリー	アーモンドクッキー	ソイカラ チーズ	大袖振豆 もち	ムーンライト	ポテコ	星たべよ しお味
	7品目A	かぼちゃクッキー	ふんわり名人 きなこ		チョコクッキー		おにぎり山の ボン太くん
	六条麦茶	オレンジ100%	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶	六条麦茶	
4 Week	19	20	21	22	23	24	
	フリー	お休み	リラックマ ソフトせん	チョイス	お休み	メロンパンクッキー	ハッピー ターン
	7品目B			おいもクッキー			お好みようかん
飲み物	六条麦茶		りんご100%	六条麦茶		ぶどう100%	
5 Week	26	27	28	29	30		
	フリー	大袖振豆 もち	ムーンライト	星たべよ しお味	ポテコ	アーモンドクッキー	
	7品目A		チョコクッキー	おにぎり山の ボン太くん		かぼちゃクッキー	
	オレンジ100%	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶	りんご100%		

★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。