

11
**がつの
 こんだて
 November**



はやね・はやおきはすごい

みなさんは、はやね・はやおきしていますか？きそくたしいせいかつをすることは、けんこうているためにひつようなことです。それだけでなく、べんまようができてテストでいい点がとれたり、いつもけんまいっぱいにうげます。ねるじかんがみじかいと、つぎの日の朝はねむたくて、朝ごはんが食べられません。そうすると、えいようそがきちんととれずじげんまができません。朝ごはんを食べるためにも、はやね・はやおきをしましょう。



かわなみ せんせい
 河南 こんごころ 先生
 管理栄養士
 スポンサー選手のサポート
 を主として活動。
 フィギュアスケート
 パンクパー五輪
 銀メダリストもサポート。

	月	火	水	木	金	土
1 Week		1 ひとくちサラダ 六条麦茶	2 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶	3 お休み	4 ハッピーターン 六条麦茶	5 おさかなチップス オレンジ100%
	7	8 あずき最中 六条麦茶	9 田舎のおかき 塩味 六条麦茶	10 ドライフルーツ 六条麦茶	11 ポテコ ぶどう100%	12 お好みようかん 六条麦茶
2 Week	14	15 おさかなチップス オレンジ100%	16 餅入りもなか りんご100%	17 ハッピーターン 六条麦茶	18 大袖振豆もち 六条麦茶	19 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶
	21	22 田舎のおかき 塩味 六条麦茶	23 お休み	24 リラックマソフトせん りんご100%	25 あずき最中 六条麦茶	26 ポテコ ぶどう100%
3 Week	28	29 ハッピーターン 六条麦茶	30 大袖振豆もち 六条麦茶			
4 Week						
5 Week						

★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。