

# 2 February



## かぜをひかない元気な体

かぜやインフルエンザはウイルスなどが体の中に入ってきてあばれてひどくなります。かぜやインフルエンザにならないためには、①ウイルスなどを体の中に入らせないことです。もし入ってきたとしても、②体の中でやっつけることが大切です。この2つにひつようなものは、緑や赤や黄色の野菜にたくさん入っているえいようそです。すききらいをしないで、なんでも食べるようにしましょうね。



かわなみ せんせい  
河内こころ先生  
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
<b>2</b> Week			1 大袖振豆もち 六条麦茶	2 餅入りもなか りんご100%	3 ひとくちサラダ 六条麦茶	4 田舎のおかき 塩味 六条麦茶
<b>3</b> Week	6 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶	7 果汁100%ゼリー 六条麦茶	8 ポテコ ぶどう100%	9 ハッピーターン 六条麦茶	10 あずき最中 六条麦茶	11 <b>お休み</b>
<b>4</b> Week	13 お好みようかん 六条麦茶	14 細切り芋けんぴ オレンジ100%	15 田舎のおかき 塩味 六条麦茶	16 果汁100%ゼリー 六条麦茶	17 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶	18 餅入りもなか りんご100%
<b>5</b> Week	20 ひとくちサラダ 六条麦茶	21 大袖振豆もち 六条麦茶	22 ハッピーターン 六条麦茶	23 細切り芋けんぴ オレンジ100%	24 ポテコ ぶどう100%	25 お好みようかん 六条麦茶
<b>6</b> Week	27 リラックマソフトせん オレンジ100%	28 あずき最中 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あります。