

# 3 March



## ねるこはそだつ

1月に「はやね・はやおまほすごい」というコラムを書きました。からだのせいちょうにはねることがとてもいいです。しかし、夜なかなかおむねないという子も……。そんなときは、ねるまえにぎゅうにゅうをのみましょう。まださむいせつなので、すこしあたためるとのみやすいとおもいます。ぎゅうにゅうに多くふくまれているカルシウムというえいようそがきふんをおちつかせてくれるので、ねむりやすくなります。



ねるこはそだつ  
期間こころあそび  
おむねない子も  
ぎゅうにゅうをのみ  
はやくねるこはそだつ  
カルシウムを多く  
ふくまれている  
ねむりやすくなる

	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> Week			1 おさかなチップス 充実やさい	2 あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶	3 果汁100%ゼリー こども緑茶	4 大袖振豆もち こどもむぎ茶
<b>2</b> Week	6 餅入りもなか こども緑茶	7 ふんわり名人 きなこ餅 りんご100%	8 あずき最中 こどもむぎ茶	9 お好みようかん こども緑茶	10 細切り芋けんぴ オレンジ100%	11 ハッピーターン ぶどう100%
<b>3</b> Week	13 ポテコ こどもむぎ茶	14 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	15 餅入りもなか こども緑茶	16 ふんわり名人 きなこ餅 りんご100%	17 あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶	18 果汁100%ゼリー こども緑茶
<b>4</b> Week	20 お休み	21 おさかなチップス 充実やさい	22 細切り芋けんぴ オレンジ100%	23 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	24 お好みようかん こども緑茶	25 あずき最中 こどもむぎ茶
<b>5</b> Week	27 ハッピーターン ぶどう100%	28 ポテコ こどもむぎ茶	29 あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶	30 果汁100%ゼリー こども緑茶	31 大袖振豆もち こどもむぎ茶	

★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。

