

# 5 May



## 食べたもので体はつくられる

体をつくっているほねやきんにく、ひふ、つめなどは食べたものからできています。だから食べないと強く大きくなりません。でも、好きなものばかり食べればよいというわけではなく、体をつくるためのえいようそをとらないといけなのです。けがやびようきをしない、けんこうな体になるためにも、すききらいをせずに、何でも食べるようにしましょう。おやつときののみものをたまには野菜ジュースやぎゅうにゅうにして、体をつよくするえいようそをとしましょう。



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
<b>1 Week</b>	1 あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶	2 餅入りもなか こども緑茶	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 リラックマソフトせん こどもむぎ茶
<b>2 Week</b>	8 ハッピーターンミニ オレンジ100%	9 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	10 ひとくちサラダ りんご100%	11 こしあん最中 こどもむぎ茶	12 田舎のおかき 塩味 こどもむぎ茶	13 おさかなチップス ぶどう100%
<b>3 Week</b>	15 餅入りもなか こども緑茶	16 あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶	17 こつぶポテコ こどもむぎ茶	18 おこめほん棒 こども緑茶	19 ほろほろ焼 和塩 充実やさい	20 ハッピーターンミニ オレンジ100%
<b>4 Week</b>	22 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	23 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	24 おさかなチップス ぶどう100%	25 ひとくちサラダ りんご100%	26 あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶	27 餅入りもなか こども緑茶
<b>5 Week</b>	29 こしあん最中 こどもむぎ茶	30 田舎のおかき 塩味 こどもむぎ茶	31 ハッピーターンミニ オレンジ100%			

★配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日が生じる可能性があります。