

6 June



2017



よくかんで食べよう

ひとくち30回以上かむことがもくひょうとされていますが、みんなはどれくらいかんでいますか？しっかりかんでいると、いろいろな味をはっけんして食べものを味わうことができ「おいしいな〜」とかんじて、モリモリ食べることができでしょう。お米をずっとかんでいると味がかわるので、こんどのごはんの時に、お米をよくかんでみましょう（あまくなつてきます）。また、よくかんで食べることで肥満や虫歯のよぼうにもなります。



かわなみ せんせい
河南ころ先生
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 栗しぐれ こども緑茶	2 田舎のおかき塩味 こどもむぎ茶	3 細切り芋けんぴ りんご100%
2 Week	5 ほろほろ焼和塩 こどもむぎ茶	6 こつぶポテコ こどもむぎ茶	7 大袖振豆もち 充実やさい	8 あとひき煎サラダ こどもむぎ茶	9 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	10 リラックマソフトせん こどもむぎ茶
3 Week	12 こしあん最中 こども緑茶	13 おこめほん棒 オレンジ100%	14 田舎のおかき塩味 こどもむぎ茶	15 細切り芋けんぴ りんご100%	16 栗しぐれ こども緑茶	17 こつぶポテコ こどもむぎ茶
4 Week	19 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	20 ほろほろ焼和塩 ぶどう100%	21 あとひき煎サラダ こどもむぎ茶	22 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	23 大袖振豆もち 充実やさい	24 こしあん最中 こども緑茶
5 Week	26 おこめほん棒 オレンジ100%	27 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	28 栗しぐれ こども緑茶	29 田舎のおかき塩味 こどもむぎ茶	30 細切り芋けんぴ りんご100%	

Weights

★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。