

# 7 July



## 体ははんぶんいじょうが水

けつえきやきんにく、ないぞうなどあらゆるところに水はふくまれています。なにも食べなくても数週間生きられますが、水をまったくとらなかったら数日間しか生きられません。それほど体にとって水は大切なのです。だから体の中に水がたりなくなってくると「のどがかわいた」というサインがおくられるのです。たのしくあそんでいてものどがかわいたとおもったら、ちょっときゅうけいタイム。お水をのむようにしましょうね。



かわなみ せんせい  
河内 ころも 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 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶
<b>2 Week</b>	3 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	4 餅入り最中 こどもむぎ茶	5 こつぶポテコ こどもむぎ茶	6 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	7 リラックマソフトせん こども緑茶	8 おこめぼん棒 ぶどう100%
<b>3 Week</b>	10 あとひき煎サラダ オレンジ100%	11 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	12 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶	13 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	14 おさかなチップス 充実やさい	15 餅入り最中 こどもむぎ茶
<b>4 Week</b>	17 海の日	18 細切り芋けんぴ りんご100%	19 リラックマソフトせん こども緑茶	20 おこめぼん棒 ぶどう100%	21 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	22 あとひき煎サラダ オレンジ100%
<b>5 Week</b>	24 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	25 こつぶポテコ こどもむぎ茶	26 田舎のおかき 塩 ぶどう100%	27 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶	28 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	29 細切り芋けんぴ りんご100%
<b>6 Week</b>	31 おさかなチップス 充実やさい					

★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。