

# 8 August



2017



## すいぶんほきゅうのほうほう

のどがかわいているのをがまんして、がまんできなくなってからいっきにたくさんのお水をゴクゴク飲んで、おなかがちゃぽちゃぽになったことはありませんか？ そのせいで、ごはんがちゃんと食べられなかったことはありませんか？ そうならないように、のどがかわいたとおもったら、すぐのむようにしましょう。また、おみそしるやスープもすいぶんほきゅうになるので、のこさないようにしましょう。



かわなみ せんせい  
河内 ころる 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 餅入り最中 こどもむぎ茶	2 黄の野菜ゼリー こどもむぎ茶	3 栗しぐれ こども緑茶	4 こつぶポテコ こどもむぎ茶	5 おこめぼん棒 りんご100%
	7 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	8 田舎のおかき塩味 ぶどう100%	9 細切り芋けんぴ こども緑茶	10 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	11 お休み	12 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶
3 Week	14 大袖振豆もち 充実やさい	15 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	16 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	17 おこめぼん棒 りんご100%	18 黄の野菜ゼリー こどもむぎ茶	19 田舎のおかき塩味 ぶどう100%
	21 こつぶポテコ こどもむぎ茶	22 栗しぐれ こども緑茶	23 リラックマソフトせん こどもむぎ茶	24 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	25 細切り芋けんぴ こども緑茶	26 大袖振豆もち 充実やさい
5 Week	28 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	29 おさかなチップス オレンジ100%	30 おこめぼん棒 りんご100%	31 こつぶポテコ こどもむぎ茶		