

# 9 September



2017



## 楽しくたべよう

ごはんを食べるとき、どんなもちですか？きれいなものがたくさんあるから、いやなもちですか？それとも、おいしいものが食べられるから、楽しいもちですか？食べてしまえば同じだと思うかもしれませんが、楽しいもちで食べるほうが、体にはいいのです。わらって食べると、ないぞうがよくうごくそうです。ないぞうがよくうごくということは、しょうかがすすんで、どんどん食べられます。体を大きくしたい人は、わらいながら食べるといいかもしれません。



かなこ せんせい  
河内ことこの先生  
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</b> Week					1 ソイジョイクリスピー こども緑茶	2 おむすびせんべい銀しゃり こどもむぎ茶
<b>2</b> Week	4 ポップコーンしお味 充実やさい	5 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	6 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	7 あとひき煎サラダ オレンジ100%	8 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	9 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶
<b>3</b> Week	11 田舎のおかき塩味 こども緑茶	12 細切り芋けんぴ ぶどう100%	13 おむすびせんべい銀しゃり こどもむぎ茶	14 ポップコーンしお味 充実やさい	15 ソイジョイクリスピー こども緑茶	16 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶
<b>4</b> Week	18 お休み	19 おこめぽん棒 りんご100%	20 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	21 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	22 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	23 お休み
<b>5</b> Week	25 あとひき煎サラダ オレンジ100%	26 田舎のおかき塩味 こども緑茶	27 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	28 こつぶポテコ こどもむぎ茶	29 おむすびせんべい銀しゃり こどもむぎ茶	30 ポップコーンしお味 充実やさい