

11 November



からだの中の時計

チクタク チクタク… わたしたちのからだの中にも体内時計という時計があることをしていますか？体内時計がずれると、つかれがたまって学校でボーッとすることや、夜ねむれなくなることがあります。みんなの時計がこわれたらしんどいですね。でも だいじょうぶ！ずれた時計は朝日を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることでなおります。まいにちさむいですが、はやね！はやおき！朝ごはん！で、1日をげんきにすごしましょう。



みやざき せんせい
宮崎あまき 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
養指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金	土
1 Week			1 おにぎりせんべい銀しゃり オレンジ100%	2 黄の野菜ゼリー こどもむぎ茶	3 文化の日	4 ソイジョイ (クリスピープレーン) こどもむぎ茶
2 Week	6 大袖振豆もち 充実やさい	7 いしやきいも こども緑茶	8 リラックマソフトせん りんご100%	9 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	10 こつぶポテコ こどもむぎ茶	11 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶
3 Week	13 あとひき煎サラダ ぶどう100%	14 こめおこし黒糖味 こども緑茶	15 ソイジョイ (クリスピープレーン) こどもむぎ茶	16 大袖振豆もち 充実やさい	17 おにぎりせんべい銀しゃり オレンジ100%	18 黄の野菜ゼリー こどもむぎ茶
4 Week	20 いしやきいも こども緑茶	21 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶	22 こつぶポテコ こどもむぎ茶	23 勤労感謝の日	24 リラックマソフトせん りんご100%	25 こめおこし黒糖味 こども緑茶
5 Week	27 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	28 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	29 黄の野菜ゼリー こどもむぎ茶	30 ハッピーターンミニ こどもむぎ茶		