

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知っていますか？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 | | |