

12 December



2017



サンタさんはミルク好き？

もうすぐ待ちに待ったクリスマスです！
 サンタクロースが住んでいるフィンランドでは、クリスマスにミルクのおかゆを食べるしゅかんがあります。ミルクに多くふくまれるカルシウムは、骨や歯をじょうぶにしてくれますね。でも、カルシウムのはたらきはそれだけではありません。しんぞうがトクトクと正しく動くためにも、きん肉を動かしてうんどうする時にもひつようです。世界中の子どもたちにプレゼントをとどけるサンタさん。パワーのみなもとはミルク？ かもしれませんね。



みやざき せんせい
 宮崎あきこ 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 こつぶポテコ こどもむぎ茶	2 田舎のおかき塩味 充実やさい
2 Week	4 純米せんべいサラダ りんご100%	5 栗しぐれ こども緑茶	6 ほろほろ焼 和塩 こどもむぎ茶	7 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	8 こめポン ぶどう100%	9 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶
3 Week	11 リラックマソフトせん こども緑茶	12 さっぱり塩味 オレンジ100%	13 栗しぐれ こども緑茶	14 こつぶポテコ こどもむぎ茶	15 やさしいハッピーターン こどもむぎ茶	16 純米せんべいサラダ りんご100%
4 Week	18 田舎のおかき塩味 充実やさい	19 ポップコーン こどもむぎ茶	20 さっぱり塩味 オレンジ100%	21 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶	22 ほろほろ焼 和塩 こどもむぎ茶	23 天皇誕生日
5 Week	25 こめポン ぶどう100%	26 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	27 こつぶポテコ こどもむぎ茶	28 やさしいハッピーターン こどもむぎ茶	29 お休み	30 お休み