

1 January



2018



七草の日

新年をむかえると、おもちゃやおせち、おいしいものをたくさん食べますね。ごちそうを食べすぎた後は胃やおなかもつかれています。そんな時は体にやさしいものを食べましょう。日本では一月七日に七草をいれたおかゆを食べる習わしがあります。「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」が七草です。みんながよく知っているごっ草、ダイコンやカブもふくまれていますよ。1年をけんこうにすごせますように…しぜんの恵に感謝していただきます。



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 元旦	2 お休み	3 お休み	4 堅あげうすしお味 充実やさい	5 餅入り最中 こども緑茶	6 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶
	8 成人の日	9 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	10 こつぶポテコ こどもむぎ茶	11 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	12 こめポン りんご100%	13 いしやきいも こどもむぎ茶
3 Week	15 あとひき煎サラダ ぶどう100%	16 おにぎりせんべい銀シャリ こども緑茶	17 餅入り最中 こども緑茶	18 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	19 さっぱり塩味 オレンジ100%	20 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶
	22 果汁100%ゼリー こどもむぎ茶	23 堅あげうすしお味 充実やさい	24 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	25 いしやきいも こどもむぎ茶	26 おにぎりせんべい銀シャリ こども緑茶	27 あとひき煎サラダ ぶどう100%
5 Week	29 こつぶポテコ こどもむぎ茶	30 こめポン りんご100%	31 さっぱり塩味 オレンジ100%			