

2 February



風邪たいじ!

寒くて風邪をひきやすい2月、節分の鬼たいじといっしょに風邪たいじもがんばりましょう! 風邪のウィルスは鼻や口のねんまくから体の中に入ってきて、なまをどんどんふやしていきます。そんなウィルスに負けない強い体にしてくれる“えいよう”はビタミンエース(ビタミンA、C、E)です! 赤、緑、黄色のこい野菜にたくさんふくまれていますよ。にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー・・・さあ、お野菜を食べて風邪ウィルスをたいじしよう!



みやざき せんせい
宮崎あまこ先生
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 リラックスソフトせん 充実やさい	2 こしあん最中 こども緑茶	3 純米せんべいサラダ こどもむぎ茶
2 Week	5 焼いもようかん こどもむぎ茶	6 新潟仕込み 塩味 ぶどう100%	7 お好みようかん こども緑茶	8 黄の野菜ゼリー こどもむぎ茶	9 ほろほろ焼 和塩 オレンジ100%	10 Jagabeeうすしお味 こどもむぎ茶
3 Week	12 お休み	13 おにぎりせんべい銀しゃり りんご100%	14 こしあん最中 こども緑茶	15 純米せんべいサラダ こどもむぎ茶	16 焼いもようかん こどもむぎ茶	17 新潟仕込み 塩味 ぶどう100%
4 Week	19 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	20 リラックスソフトせん 充実やさい	21 ほろほろ焼 和塩 オレンジ100%	22 お好みようかん こども緑茶	23 おにぎりせんべい銀しゃり りんご100%	24 黄の野菜ゼリー こどもむぎ茶
5 Week	26 やさしいハッピーターン こどもむぎ茶	27 Jagabeeうすしお味 こどもむぎ茶	28 新潟仕込み 塩味 ぶどう100%			