

3 March



2018



あたたかくなると・・・

春が近づいてくると、かぜでもないのに鼻がムズムズ調子がわるい・・・というお友だちはいませんか？鼻がつまる、目がかゆい・・・これでは学校のべんきょうに集中できませんね。花粉症はアレルギーの一つです。これを食べればすぐなおる！というまほうの食べ物はありませんが、まいにち食べるもので少しずつ体を変えていくことができます。①お肉を少なめにしてお魚を食べる。②野菜をたくさん食べる。③ヨーグルトを食べる。「鼻ムズムズ」の人はやってみましょう！



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 堅あげポテト こどもむぎ茶	2 餅入り最中 こども緑茶	3 こめボン りんご100%
2 Week	5 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	6 田舎のおかき塩 充実やさい	7 こつぶポテコ こどもむぎ茶	8 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	9 さっぱり塩味 オレンジ100%	10 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶
3 Week	12 栗ようかん こども緑茶	13 あとひき煎サラダ ぶどう100%	14 堅あげポテト こどもむぎ茶	15 餅入り最中 こども緑茶	16 田舎のおかき塩 充実やさい	17 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶
4 Week	19 こめボン りんご100%	20 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	21 お休み	22 さっぱり塩味 オレンジ100%	23 こつぶポテコ こどもむぎ茶	24 あとひき煎サラダ ぶどう100%
5 Week	26 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶	27 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	28 餅入り最中 こども緑茶	29 こめボン りんご100%	30 快適野菜ゼリー こどもむぎ茶	31 堅あげポテト こどもむぎ茶