

4  
April



ただ 正しくすわろう!

ただ 正しいせいで食べると、体にいいことがたくさんあります。いすに深くすわり、せなかにはピンとのぼします。このとき、体とつくえの間はこぶしひとつ分あけるのがポイントです。足のうらはゆかにつけ、ひじはテーブルやつくえにのせないようにしましょう。おわんは手にもって食べます。正しいせいで食べると、おなか元気が動き、食べ物体が力になりやすくなります。見た目もかっよく、いっしょに食べる人も気持ちよくすごすことができますね。



もりあい 森合まな 先生  
栄養士 / 元保育園栄養士・  
フードスタイリスト  
四児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金	土
1 Week			1	2	3	4
			かむおやつ ごま付きいりこ こどもむぎ茶	スティックポテトのり塩 こどもむぎ茶	ほんねりよう 本煉羊かん こどもむぎ茶	★
2 Week	6	7	8	9	10	11
	にくきゅう 肉球ラムネ こどもむぎ茶	あとひき煎 サラダ こどもむぎ茶	かた 堅あげポテトブッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	ほそぎ いも 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	あるとちやいまっせん こどもむぎ茶	★
3 Week	13	14	15	16	17	18
	きなこ棒 こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	おしりたんていおしりラムネ こどもむぎ茶	おにぎりせんべい銀しゃり こどもむぎ茶	ほろほろ焼 和塩 こどもむぎ茶	★
4 Week	20	21	22	23	24	25
	こつぷいポテコ4連 こどもむぎ茶	おしゃぶりこんぷい4連 こどもむぎ茶	ハッピーターンミニスパイス4連 こどもむぎ茶	しおよう 塩羊かん こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	★
5 Week	27	28	29	30		
	めんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	しょうわ ひ 昭和の日	あずき最中 こどもむぎ茶		

★ 土曜日は同じ週の月～金曜日に提供した間食の中から提供します。  
※ 配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日が生じる場合がございます。