

5
May



2021



運動するエネルギー

運動後のえいようほきゆう、何をしていますか？ つかれた体にシュワツとソーダ、冷たいアイス、最高ですね！でも・・・ちょっと待ってください！それは体づくりのためにはNGです。運動する子どもはたくさんのエネルギーがひつようです。ソーダでおなかがいっぱいになり食事がおそかにならないう、1日3回の食事をしっかりととりましょう。運動中バテる時は、運動する1〜2時間前におにぎりやバナナをほきゆうするのもおすすめです！



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
1 Week	3	4	5	6	7
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	いしやきいも 堅あげブッチ4うすしお味 和歌山南高梅ゼリー	しみチョココーン4連 おにぎりせんべい銀しゃり（個包装） シャーベットミックス
2 Week	10	11	12	13	14
	りんごのコンポート 快適野菜ゼリー	ブルーベリーのタルト スティックポテト うすしお味 長野すももゼリー	細切り芋けんぴ 青のりせんべい 森のくだもの屋さんスティックゼリー	餅入り最中 こつぶポテコ 4連 静岡三ヶ日みかんゼリー	中華麺のミートソース 広島レモンゼリー
3 Week	17	18	19	20	21
	米粉パンのフレンチトースト風 ポケットモンスタークッキー	ピーチゼリー さっぱり塩味	生クリームパイ ベジタブルおとっとおやつP（コンソメ味） 山形ラ・フランスゼリー	無添加クッピーラムネピュア ハッピーターンミニ4連 ぷるるんスティックゼリー	ムーンライトソフトケーキ 焼こあじ 北海道メロンゼリー
4 Week	24	25	26	27	28
	信州牧場のドーナツ ミニおやつカルパス シャーベットホワイト	ハッシュドポテト 雪の宿サラダ	中華風ツナクリームソース 森のくだもの屋さん果汁100%	大入りきなこ棒10本 じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 紫の野菜ゼリー	グラハムビスケット バニラ ベジたべるあっさりサラダ味ミニ4 沖縄シークワサーゼリー
5 Week	31				
	塩バタかまん 亀田のカレーせんミニ 沖縄マンゴーゼリー				

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。