

7
July



「ビタミン」ってなーに？

「ビタミン」と聞いて何をイメージしますか？すっぱい味？レモンかな？ビタミンは体の調子をととのえてくれるえいようです。A, B, C・・・とアルファベット順に名前がついていて、たくさんのしゅるいとはたらきがあります。実は多くの生き物は体の中でビタミンCを作ることができます。ところが、人間は体内で作ることができないため、毎日の食事からとることが大切です。けんこうに欠かせないビタミンC、野菜やくだものをしっかりととりましょう！



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
1 Week				1	2
				きなこ餅最中 純米せんべい 肉球ラムネ	ココロラスクシュガー&バター ミニおやつカルパス ぷるるんスティックゼリー
2 Week	5	6	7	8	9
	ぶどうゼリー こつぶっこ4連	M Baker'sカスタード 堅あげプッチ4うすしお味 シャーベットミックス	きなこ棒 サッポロポテトつぶつぶベジタブルミニ4 広島レモンゼリー	いしやきいも ハッピーターンミニ4連 黄の野菜ゼリー	鶏肉の竜田揚げ ブルーベリーのタルト
3 Week	12	13	14	15	16
	大袋ホームパイ ベジタブルおっととおやつP (コンソメ味) 静岡三ヶ日みかんゼリー	ミニアメリカンドッグ グラハムビスケット チョコ	大学いも 焼こあじ	ポケグミ4種 玄米ちつぶバリッカハーブソルト味 キラキラキャンディ	源氏パイ練り込みチョコ ベジタベるあっさりサラダ味ミニ4 沖縄シークワサーゼリー
4 Week	19	20	21	22	23
	りんごのコンポート スティックポテト のり塩	信州牧場のドーナツ ねぎみそ焼 シャーベットホホワイト	チキンナゲット ふんわり名人あんこ餅	海の日	スポーツの日
5 Week	26	27	28	29	30
	横浜ロマンスケッチ じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 快適野菜ゼリー	かぼちゃ蒸しパン テキサスコーンコーンポタージュ味	大入りきなこ棒10本 サッポロポテトバーベQあじミニ4 森のくだもの屋さん果汁100%	やさいのラムネ こつぶポテコ 4連 果汁100%スティックゼリー	キャベツメンチカツ チョイス