

11月

【^{あき}秋の^{みかく}味覚きのこ】

^{あき}秋といえば、「きのこ」ですね！きのこには、おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維^{しょくもつせんい}がたくさんふくまれています。また、体^{からだ}を守る力^{ちから}（免疫力^{めんえきりょく}）を高めるβ-グルカンという成分^{せいぶん}も多くふくむので、かぜや花粉症^{かふんしょう}などのアレルギーをふせぐ力^{ちから}があるといわれています。きのこはカルシウム^{きゅうしゅうて}の吸収を手つだってくれるはたらきもあるので、お豆^{とう}ふやお魚^{さかな}などといっしょに食べることがおすすめです。旬^{しゅん}のきのこで、けんこうなからだを目指^{めざ}しましょう！

栄養士^{えいようし} 森合^{もりあい} まな

	月	火	水	木	金
1 Week	3	4	5	6	7
	文化の日	ぷるりんゼリーアップル ハッピーターンミニ4連	果汁100%スティックゼリー 鬼びうす塩味	快適野菜ゼリー ソフトサラダ	大入りきなこ棒 スティックポテト のり塩
2 Week	10	11	12	13	14
	ぷるりんゼリーピーチ あとひき煎 サラダ	どうぶつえんゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味	細切り芋けんぴ 果汁100%ゼリー	きなこ棒 三幸の揚せん薫るしお味
3 Week	17	18	19	20	21
	わんにゃんゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	森のくだもの屋さんスティックゼリー こつぶポテコ4連	ぷるりんゼリーグレープ ハッピーターンミニスパイス4連	ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ
4 Week	24	25	26	27	28
	振替休日	肉球ラムネ さっぱり塩味	やさいのラムネ テキサスコーンお好み焼	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 ほろほろ焼 和塩	いちごマシュマロ 大袖振豆もち

Welights
ウィライツ