

3月	<p>【まごわやさしい】</p> <p>「まごは（わ）やさしい」は、バランスのよい食事を作るために大切な、7つの食材の頭文字を組み合わせた合言葉です。「ま」=まめ、「ご」=ごま、「は（わ）」=わかめ、「や」=やさい、「さ」=さかな、「し」=しいたけ、「い」=いも。この7つの食材を毎日の食事に取り入れることで、ウイルスから体を守る力を高めたり、ほねや歯を強くすることに役立つとされています。バランスのよい食事で、元気に新学期をむかえましょう！</p> <p>栄養士 森合 まな</p>
----	---

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	細切り芋けんぴ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味 ソフト豆もち	どうぶつえんゼリー 堅あげポテトピッタ4うすしお味	ラムネいろいろ ぶるりんゼリーピーチ
2 Week	9	10	11	12	13
	くずゼリー 白桃&シャインマスカット味 あとひき煎 サラダ	きなこ棒 紫の野菜ゼリー	ぶるりんゼリーグレープ スティックポテト のり塩	わんにゃんゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	こんぶ梅 ポップコーンしお味
3 Week	16	17	18	19	20
	沖縄パイナップルゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	長野ナガノパープルゼリー ハッピーターンミニ4連	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩	ぶるりんゼリーアップル Jagabeeうすしお味	春分の日
4 Week	23	24	25	26	27
	果汁100%スティックゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	いちごマシュマロ ぱりんこのり塩味	果汁100%ゼリー ソフトサラダ	大入りきなこ棒 テキサスコーンお好み焼	やさいのラムネ 新潟仕込み 塩味
5 Week	30	31			
	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 こつぶポテコ4連	あるとちやいまっせん 三幸の揚せん薰るしお味			