

# 3月

## 【まごわやさしい】

「まごは（わ）やさしい」は、バランスのよい食<sup>しょくじ</sup>事を<sup>つく</sup>るために大切な、7つの食<sup>しょくざい</sup>材<sup>かしらもち</sup>の頭<sup>く</sup>文字<sup>あ</sup>を<sup>あいことば</sup>組み<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>わ<sup>あ</sup>せ<sup>あ</sup>た<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>言<sup>あ</sup>葉<sup>あ</sup>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<sup>しょくざい</sup>材<sup>まいにち</sup>を<sup>しょくじ</sup>毎<sup>と</sup>日<sup>い</sup>の食<sup>い</sup>事<sup>い</sup>に<sup>い</sup>取<sup>い</sup>り<sup>い</sup>入<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>る<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>で、ウ<sup>い</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>い</sup>ス<sup>い</sup>か<sup>い</sup>ら<sup>い</sup>体<sup>い</sup>を<sup>い</sup>守<sup>い</sup>る<sup>い</sup>力<sup>い</sup>を<sup>い</sup>高<sup>い</sup>め<sup>い</sup>た<sup>い</sup>り、ほ<sup>い</sup>ね<sup>い</sup>や<sup>い</sup>歯<sup>い</sup>を<sup>い</sup>強<sup>い</sup>く  
す<sup>い</sup>る<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>に<sup>い</sup>役<sup>い</sup>立<sup>い</sup>つ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>さ<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>す。バ<sup>い</sup>ラ<sup>い</sup>ン<sup>い</sup>ス<sup>い</sup>の<sup>い</sup>よ<sup>い</sup>い<sup>い</sup>食<sup>い</sup>事<sup>い</sup>で、元<sup>い</sup>気<sup>い</sup>に<sup>い</sup>新<sup>い</sup>学<sup>い</sup>期<sup>い</sup>を<sup>い</sup>む<sup>い</sup>か<sup>い</sup>え<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>し<sup>い</sup>ょう<sup>い</sup>！

栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>士<sup>し</sup> 森<sup>もり</sup>合<sup>あい</sup> まな

	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 堅あげポテトプッチ4うすしお味	ラムネいろいろ ぷるりんゼリーピーチ
2 Week	9	10	11	12	13
	くすゼリー 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	ぷ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	ぷ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	あるとちゃいません 三幸の揚せん薫るしお味			

Welights  
ウィライツ