

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^{しょくじ}を作^{つく}るために大切^{たいせつ}な、7つの食^{しょくざい}材^{かしらもじ}の頭^く文字^あを組^あみ合^あわせた合^あ言^あ葉^あです。「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^{しょくざい}材^{まいにち}を毎^{しょくじ}日の食^と事に取^いり入^いれることで、ウイ^{から}ルス^だから体^{まも}を守^{ちから}る力^{たか}を高^くめたり、ほね^はや歯^{つよ}を強^くくすることに役^{やく}立^だつとされてい^ます。バラン^{えい}スのよ^いい食^も事^りで、元^{もり}氣^あに新^あ学^い期^あをむかえま^しょう！

栄^{えい}養^{よう}士^し 森^{もり}合^あ 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 堅あげポテトブッチ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	肉球ラムネ 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 三幸の揚せん薫るしお味			