

4月

【^{ただ}正しくすわろう！】

^{ただ}正しいしせいで^た食べると、^{からだ}体にいいことがたくさんあります。いずに^{ふか}深くすわり、せなかにはピンとのばします。このとき、^{からだ}体とつくえの^{あいだ}間には^{ふん}こぶしひとつ分^{あし}あけるのがポイントです。足のうらはゆかにつけ、ひじはテーブルやつくえにのせないようにしましょう。おわんは^て手にもって^た食べます。^{ただ}正しいしせいで^た食べると、おなかが^{げんき}元気に動き、^た食べ物^{もの}が^{からだ}体の力^{ちから}になりやすくなります。見た目も^みかっこよく、^めいっしょに^た食べる人も^{ひと}気もちよく^きすごすことができますね。

^{えいようし}栄養士 ^{もりあい}森合 まな

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
			どうぶつえんゼリー ハッピーターンミニ4連	焼いもようかん 新潟仕込み 塩味	森のくだもの屋さんスティックゼリー スティックポテト のり塩
2 Week	6	7	8	9	10
	肉球ラムネ さっぱり塩味	沖縄パイナップルゼリー あとひき煎 サラダ	プチプチ占いらムネ 田舎のおかき 塩味	果汁100%スティックゼリー 堅あげポテトブッチ4うすしお味	あるとちやいません わんにゃんゼリー
3 Week	13	14	15	16	17
	きなこ棒 ぱりんこのり塩味	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 ソフトサラダ	果汁100%ゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	おしりたんていおしりラムネ 学研の凶鑑LIVEゼリー恐竜編	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩
4 Week	20	21	22	23	24
	餅入り最中 長野ナガノパープルゼリー	紫の野菜ゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	ぷるりんゼリーアップル ポップコーンしお味	大入りきなこ棒 こつぶポテコ4連	こんぶ梅 テキサスコーンお好み焼
5 Week	27	28	29	30	
	いちごマシュマロ ソフトもち	あずき最中 やさいのラムネ	昭和の日	快適野菜ゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	

Welights
ウイライツ