

6月

【おやつやくの役わり】

あたたかくなってくると、外そとで遊ぶ時間じかんもふえ、体からだを動かす機会うごが多きかいくなります。そんなときに大切たいせつなのが、おやつです。おやつは、あそびや勉強べんきょうをがんばるための大切たいせつなエネルギーになります。おなかなかがすいたときに食べることで、元気げんきにすごすことができます。おかしやジュースもおやつひとの一つですが、とりすぎると夕ゆうごはんが食べられなくなることもあります。時間じかんやりようを決きめて、バとランスよく取り入れながら、楽たのしいおやつじかんの時間じかんにしていきましょう！

栄養士 森合まな

	月	火	水	木	金
1 Week	1	2	3	4	5
	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	あとちやいません ソフト豆もち	快適野菜ゼリー ソフトサラダ	学研の凶鑑LIVEゼリー恐竜編 あとひき煎 サラダ	餅入り最中 ぷるりんゼリーグレープ
2 Week	8	9	10	11	12
	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連	焼いもようかん どうぶつえんゼリー	肉球ラムネ 果汁100%スティックゼリー	国産温州みかんゼリー さっぱり塩味	こつぶポテコ4連 沖縄パイナップルゼリー
3 Week	15	16	17	18	19
	ぷるりんゼリーピーチ 堅あげポテトフッチ4うすしお味	きなこ棒 長野ナガノパープルゼリー	こんぶ梅 おにぎりせんべい銀しゃり	無添加クッピーラムネピュア ポップコーンしお味	わんにゃんゼリー スティックポテトじゃがいもと塩
4 Week	22	23	24	25	26
	おしりたんていおしりラムネ 新潟仕込み 塩味	細切り芋けんぴ くすゼリー 白桃&シャインマスカット味	やさいのラムネ ハッピーターンミニスパイス4連	果汁100%ゼリー Jagabeeうすしお味	紫の野菜ゼリー ほろほろ焼 和塩
5 Week	29	30			
	いちごマシュマロ ぱりんこのり塩味	ぷるりんゼリーアップル テキサスコーンお好み焼			

Welights
ウイライツ