

# 7月

## 【ごはんて元気！】

7月は暑さで体がつかれやすく、食よくも落ちやすい季節です。あせをかくこともふえ、体の中の水分やエネルギーが足りなくなることもあります。そうめんやつめたいものだけですませず、おにぎりやたまご、肉・魚などもいっしょに食べて、元気に夏をすごしましょう！トマトやきゅうり、とうもろこしなどの夏野菜もおすすめです。しっかり食べることは、暑さに負けない体づくりにつながります。水分ほきゅうもわすれずに行いましょう！

栄養士 森合まな

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
			あずき最中 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	無添加クッピーラムネピュア こつぶポテコ4連	果汁100%スティックゼリー ソフトサラダ
2 Week	6	7	8	9	10
	快適野菜ゼリー あとひき煎 サラダ	本煉羊かん おにぎりせんべい銀しゃり	どうぶつえんゼリー スティックポテト のり塩	きなこ棒 長野ナガノパープルゼリー	肉球ラムネ 沖縄パイナップルゼリー
3 Week	13	14	15	16	17
	わんにゃんゼリー ポップコーンしお味	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連	あるとちやいません 新潟仕込み 塩味	紫の野菜ゼリー テキサスコーンお好み焼	餅入り最中 果汁100%ゼリー
4 Week	20	21	22	23	24
	海の日	やさいのラムネ スティックポテトじゃがいもと塩	細切り芋けんぴ ソルティライチゼリー	ぶどう糖スティックゼリー 堅あげポテトブッチ4うすしお味	焼いもようかん ソフト豆もち
5 Week	27	28	29	30	31
	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 ハッピーターンミニスパイス4連	おしりたんていおしりラムネ いしやきいも	森のくだもの屋さんスティックゼリー ほろほろ焼 和塩	もっちりぶるんわらびもち きなこ さっぱり塩味	ブチブチ占いらムネ ばりんこのり塩味

Welights  
ウイライツ