











[illegible]

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。



<p><b>た</b> (食)べすぎに気を つけよう</p> 	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p><b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p><b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> 	<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p> 	<p><b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> 	<p><b>す</b> ずんで、おうちの人 のお手伝いを しよう</p> 	<p><b>み</b> ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p> 
--	---	---	---	--	--	--	--	--	--