全身にパワーをくれる！

『さあにぎやかにいただく♪』

今日の食事に入っていたら〇を！　（　）月

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
日	魚類	油類	肉類	牛乳（乳製品）	野菜	海藻類	芋類	たまご	大豆製品	果物
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										