

令和 5 年

2023年10月

今月は

骨太月間



です！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	1
2 身長・体重 測定	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 骨コツ週間	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 誕生日会	28 誕生日会	29
30	31	骨コツ週間では、骨を強くするための運動を取り入れていきます。 ご参考までに、栄養面で骨作りに必要な三大要素は、『カルシウム』『ビタミンK』『たんぱく質』で「納豆」「牛乳」「鮭」「サバの缶詰」「しらす」などがオススメです。				