

令和 6 年

2024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
30	1 身長・体重 測定	2	3	4	5	6
7 身長・体重 測定	8	9 	10	11	12	13
14 コツコツ 週間	15 	16	17	18	19	20
21 誕生会	22 誕生会	23 11月 カレンダーづくり	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	コツコツ週間では、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。				