

令和7年度第1回井戸端会議

佐倉お手玉合戦

令和7年6月4日(水)



まずは怪我をしないように準備体操です。

次はチーム分けです

夏つばきチーム



あじさいチーム



えがわチーム



レディースチーム

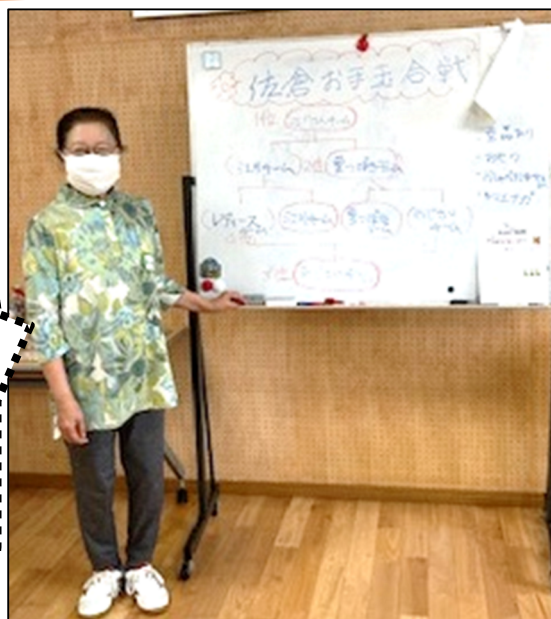


ゲームの様子は動画でどうぞ



結果発表

- 1位 えがわチーム
- 2位 あじさいチーム
- 3位 夏つばきチーム
- 4位 レディースチーム



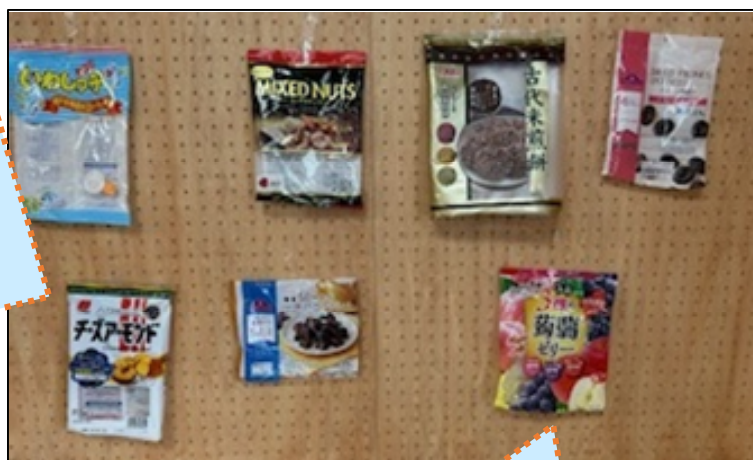
景品をもらってニコニコ





最後は栄養士が選んだおやつ
を食べながらおしゃべり

甘いものに偏らない
で、小魚やナッツ、
プルーンやビターチ
ョコレート、黒米の
おせんべい等々、普
段の食事で不足しが
ちな**カルシウム**や**鉄**
分、**ビタミン**や**食物纖**
維等、ちょっと気に
かけておやつを選ん
でみてください。



こんにゃくゼ
リーの食べ方
もレクチャー
しました。

☆☆☆どのおやつも**食べ過ぎは禁物**です☆☆☆