

6
月



毎月 **19** 日は **食育** の日



6月は「しょくいくげっかん」です！

あさごはん：からだをうごかすエネルギーになります。ごはんを食べないと、いちにちじゅうあたまがボーっとしてしまうよ。

おひるごはん：おひるになると、からだのエネルギーがすくなくなるので、ごごもげんきにすごせるようにごはんをたくさんたべましょう。

よるごはん：いちにちじゅうがんばって、いろいろなところがつかれています。元気にするためのえいようそをとりましょう。

のうかさや、いろいろなひとにささえられてみんなのところまでとどいたしょくざいです。「ありがとう」というかんしゃのきもちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」をわすれないようにしましょう。

