

7  
月



# 毎月 **19** 日は **食育** の日



【ぶたにく】たべてげんきいっぱい！！

きゅうしょくでよくたべている「ぶたにく」についてのおはなしです。すこしげんきがでないときってあるよね。そんなとき、ぶたにくをたべるとからだのなかから「ちから」がわいてくるんだよ。たまねぎや、にら、にんにくといっしょにたべるともっともっとげんきがでてくるよ。だから、きゅうしょくでたべている「やさしいため」や「すたみなやき」をたくさんたべて、あついなつをげんきいっぱいにするごそうね！

