

9
月



毎月 **19** 日は **食育** の日



《とんじる》

とんじるは、おみそしるのなかに「**ぶたにく**」と「**やさい**」の「**えいよう**」がたくさんはいっている、とてもからだによいものです。

とんじるにはいっている**だいこん**、**にんじん**、**ごぼう**などのやさいは、おなかのちょうしをととのえてくれます。

ぶたにくは、からだにちからがわいてきて**げんき**になるはたらきがあるんだよ。だから、きゅうしょくやおうちで「とんじる」がでてきたら、のこさずにのんでくださいね！

きゅうしょくしつより

