

3  
月



# 毎月 **19** 日は **食育** の日



## ★きなこ★

ほいくえんのおやつでもよくつかわれるきなこ。  
たとえば「おふきなこ」や「まかろにあべかわ」や「きなこカステラ」があるよね。なんと！！きなこは**だいず**をこなにしたものなんだよ！！だから、**だいず**のえいようをきなこからとることができるんだ。きなこには、からだのちょうしをよくしてくれる「**ミネラル**」やおなかのちょうしをよくしてくれる「**ししょくもつせんい**」がたくさんはっています。これからも、えいようのある**きなこ**をつかったおやつをのこさずたべてくださいね！！

