

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！！

