



こんだてのおしらせ

月

火

水

木

金

8月31日は「野菜の日」です!

8月31日は「野菜の日」です。野菜は、1日350gを目標にとることが推奨されています。野菜を多く食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっているそうですよ。

「野菜の日」にちなんで、「やさいのパワー」に注目してみましょう!!

腸をそうじして、いいウンチをだすよ!

いいウンチができれば、体に悪いものも、たまらないよ。

体を元気にしたり、病気をふせぐビタミンやミネラルがいっぱい!

食物せんいがいっぱい!

健康でサラサラの血液にするよ!

みどりの食べものは、みんなの体をまもる食べ物。元気な毎日のために大切な食べ物です。

これがやさいのパワーだ!

夏休みが終わりに近づいたら

8月のお盆を過ぎると、楽しかった夏休みもそろそろおしまい。休み中ののんびり気分だった生活を、下の4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースに戻していきましょう。

朝は決まった時間に起きる

朝ごはんをしっかりと食べる

寝る直前に食べるのをやめる

夜ふかしのひかえ、決まった時間に寝る

そろそろ生活リズムを整えましょう!

そぼろごはん
ぎゅうにゅう
とうづけ
ミニトマト
じゃがいものみそしる

23

わかめごはん
ぎゅうにゅう
ソーセージステーキ
スパゲティソテー
やさいスープ

26

ごはん
ぎゅうにゅう
にしんのてりに
きりぼしだいこんのいりに
キャベツのみそしる

27

ごはん
ぎゅうにゅう
ロースカツ
ゆでやさい
(ソースがつきます)
ちゅうかコーンスープ

28

なつやさいキーマカレー
はっこうにゅう
だいこんサラダ
(ドレッシングがつきます)

29

ごはん
ぎゅうにゅう
さばいちやぼしやき
いそあえ
えのきのみそしる

30