

# きゅうしょくつうしん

7月15日(金)

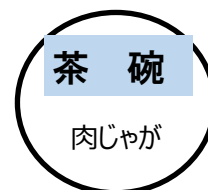
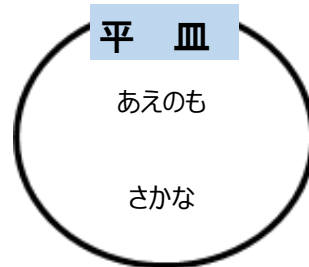
わかめごはん

さかな こうみや  
魚の香味焼き

にく  
肉じゃが

ふうみあ  
カレー風味和え

ぎゅうにゅう  
牛乳



やさい からだ ちょうし ととの はたら ちょうし ととの びょうき  
野菜は、体の調子を整える働きをします。調子を整えるとは、病気を

ふせ はだ しょうぶ なか ちょうし ととの  
を防いだり、肌を丈夫にしたり、お腹の調子を整えたりすることです。

やさい た わたし びょうき ま しょうぶ からだ つく  
野菜をしっかりと食べることで、私たちは病気に負けない丈夫な体を作る

ことができます。にがて ひと じぶん からだ た  
苦手な人も、自分の体のために食べるようにしまし  
う。

