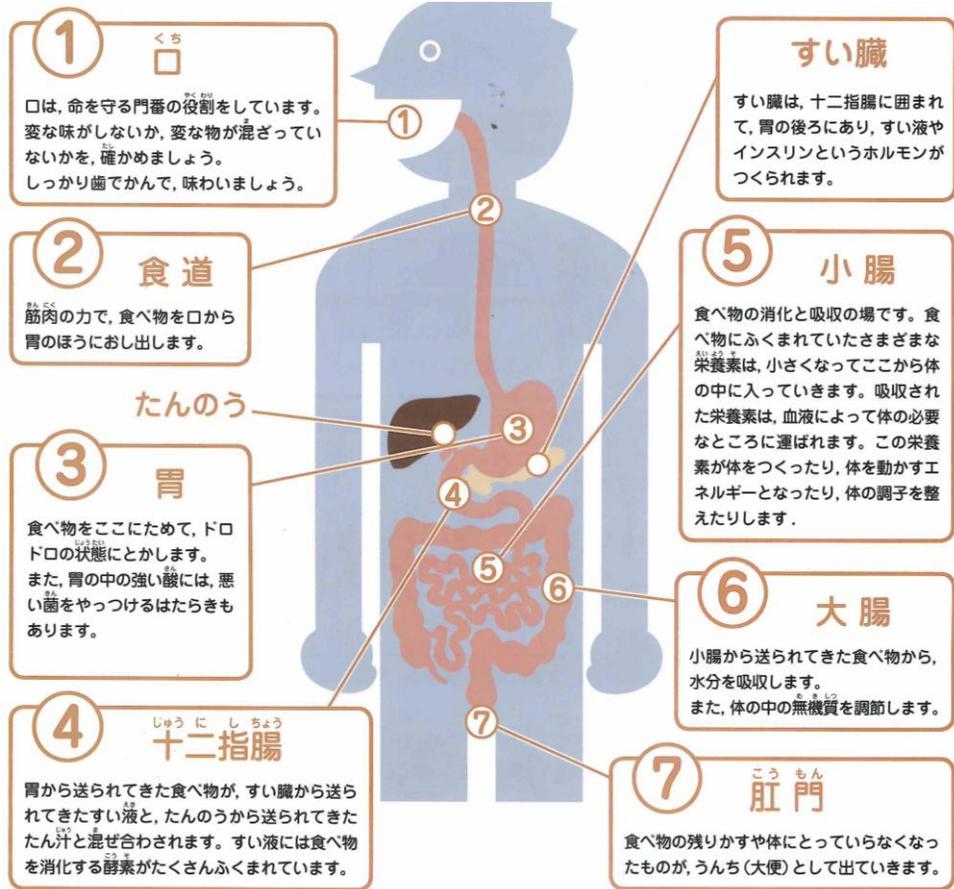


# ランチタイム10月号

## ☆ 今月の給食目標

### 食後は静かに休みましょう



食後は食べたものを体の中に吸収するために、消化が行われます。そのため、激しい運動などをすると、消化がうまくできずお腹が痛くなったりするので**食べた後は静かに過ご**しましょう。



## ☆ 今月の栄養目標

### からだの調子を整える野菜(緑の食品)について知りましょう

からだげんき 体を元気にしたり、病気をふせくビタミンやミネラルがいっぱい!

腸をそうじて、いいウンチをだすよ!

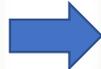
いいウンチができれば、体に悪いものも、たまらないよ。

健康でサラサラの血にするよ!

食物せんいがいっぱい!

1日にどれくらいのやさいをたべていますか?小学生なら1日にやく300グラムのやさいをたべましょう。

緑黄色野菜(色のこいやさい)  
淡色野菜(色のうすいやさい)  
それぞれのえいようがちがうので  
どちらもたべよう!



ゆでたり、蒸したりすると、かさがへってたくさんたべられます。

