



しかまるくん

© 奈良市観光協会

# 毎月19日は

## 「食育の日」

令和元年度のテーマは  
「野菜を食べよう」です。

7月は、D班17日(水)・E班16日(火)



なつやさいパワー  
いただきます!

一人分の野菜

中学校216g

## 夏野菜パワー

夏野菜は太陽の日差しをいっぱい浴び、栄養も水分もたくさんふくんでいます。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

