

## おめでたい日の“赤飯”

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、「赤い色には邪気をはらう」という意味があるからです。

19日(月)には、卒業や進学を目前にひかえたみなさんに、給食室からお祝いの気持ちをこめて、赤飯を炊きます。



毎朝、きちんと  
とどいている？

## からだ 体からのお便り

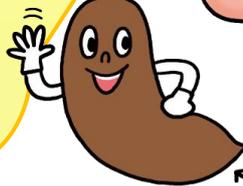
こんにちは！

ぼくの名前は、「バナナうんち」といいます。

ぼくが、君の体の中から毎日出てくるのは、おなかの調子がとてもよいしるしだよ。

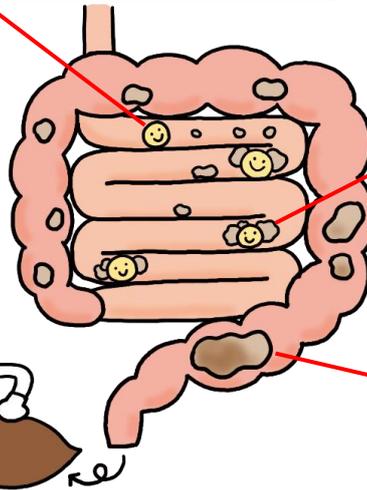
食物せんいの多い食べ物を白ごころから食べて、よく運動していると、きっとぼくに会えると思います。毎日、君に会えるのを楽しみにしています。

バナナうんちより



バナナうんちの味方！

食物せんい



おなかのごみをくっつける！

食物せんいは、おなかの腸の中で、いらぬものをくっつけていき、うんちのもとになります。

あともう少し！

水分が吸収されたうんちのもと。あとは出るのを待つばかりです。

食物せんいが多い食べ物 =

