

## 8月10日（金）植え付けから70日目



いよいよ収穫時期になりました。どれも、しっかり実をつけていますよ。8月18日（土）を楽しみにしてくださいね。



少し収穫しました。おいしそう！  
いただきます。



### 【管理栄養士による、豆知識⑨】

「食」という漢字を分解すると、「人」と「良」という2つの漢字に分かれるように人間は食べることで栄養を獲得し、元気に過ごすことができます。どんな食品でも身体に悪いものはなく、ただ食べすぎると、身体の中で悪さをするが多くなるのです。好き嫌い無く、色々な食品から栄養素を獲得し元気な身体づくりを目指しましょう！

さて、漢字つながりで栄養士からの問題です。  
ある食品を食べると、**頭**がよくなって、元気に山を**登**ることのできる体力がついて、心が**豊**かになるそうです。ある食品とは何でしょう？

※答えは来週♪

