





8・9月のめあて

暑さに負けない  
体づくりをしよう

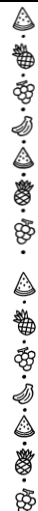
てきせつ すいぶんほきゅう  
適切な水分補給を！

なつやさい た  
夏野菜を食べよう!

ピーマン      なす      えだまめ      トマト      きゅうり      とうもろこし



多可町<sup>たかちやう</sup>のおいしい食べ物<sup>たべもの</sup>を取り上げた「多可町<sup>たかちやう</sup>っ子いきいき献立<sup>けんりつ</sup>」が9月8日<sup>か</sup>に登場<sup>とうじやう</sup>します。  
地元<sup>じもと</sup>の味<sup>あじ</sup>をぜひ楽し<sup>たの</sup>んでください。



ばんしゅうひゃくにち  
**播州百日とい**

ゆた し ぜん なか  
豊かな自然の中で、じっくりと  
そだ み  
育てられます。うま味がたっぷ  
りや あ  
で、焼いたり揚げたりさまざま  
りょうり たの  
な料理で楽しめます。



クッキー

こむぎ きじね  
小麦の「ふすま」が生地に練り  
こまれたザクザクとした食感の  
クッキーです。多可町で作ら  
れています。

- 赤色の食べもの：体をつくるもとになる
- 黄色の食べもの：熱や力のもとになる
- △ 緑色の食べもの：体の調子をととのえる