

平成30年9月 ほけんだより

こんげつ もくひょう ＜今月の目標＞

しょくよく あき た
食欲の秋です。バランスよく食べましょう。

がっ はいって あつひ つづきます あき けはい かんじるじき
◆9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますが、だんだんと秋の気配を感じる時期
でもあります。そして秋といえば食べる楽しみが広がる季節でもあります。食べ
ることに注意しながら食欲の秋を楽しみましょう。

図1 6つの基礎食品(きそしょくひん)と3つの食品群(しょくひんぐん)

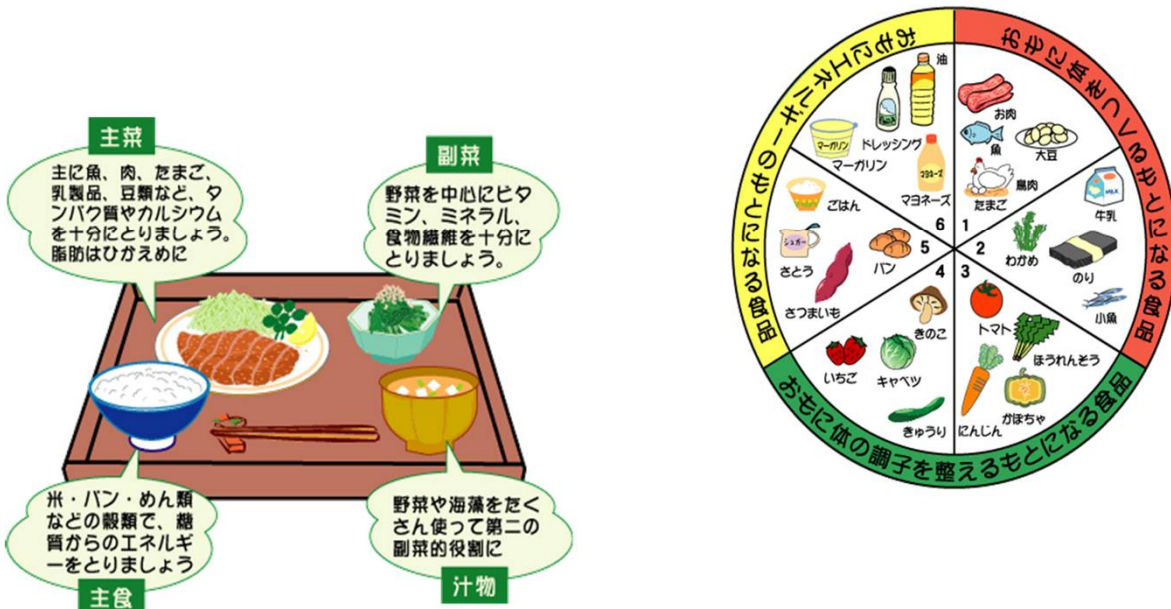


図2 主菜(しゅさい)副菜(ふくさい)汁物(しるもの)バランス

がっ よてい ＜9月の予定＞

- すい きん たいじゅうそくてい きん み うら い し
・ 5(水)～7(金)体重測定、14(金)三浦医師
- みてい いそがいい し そうだん び
・ (未定)磯貝医師相談日

しんじゅくくり つしんじゅくふく しさぎょうじよ
新宿区立新宿福祉作業所

かきばた ゆ かり
垣端由香利