



8がつ31にち

やさいのひ

や(8) さい (31)の よみかたから このきねんびが できました。

いちにちに みんなのからだに ひつようなやさいのりょうは
1～2さいは 180グラム、 3～5さいは 240グラム です。

やさいは やいたり、むしたりすることで、やわらかくなったり、
ちいさくなったりするので たくさん たべることが できます。



株式会社 魚国総本社

※記念日の由来には諸説あります。