

11がつ12にちの こんだて

ぎゅうにゅう はーふこくとうぱん
ぽとふ

とりのれもんがけ

うみとはたけのさらだ



Today's Quiz

ひじきの「旬」は何月～何月でしょう？

① 1～2月

② 3～4月

③ 8～9月



ゆっくり
よくかんで
たべよう



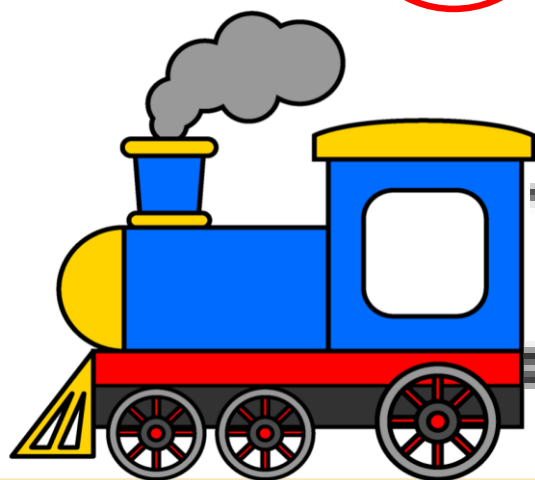
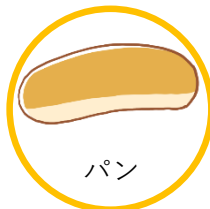
こたえ： ②

ひじきの旬は3月から4月で1月後半から2月にかけてとても良く成長します。

ひじきは体の調子を整える「鉄」がたくさん入っています。

しっかりたくさん食べてくださいね。

11がつ12にち きょうのたべもの



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる