

# 12がつ4にちの こんだて

ごはん

ばちじる

とりのれもんがけ

のりあえ



## Today's Quiz



1年を通してスーパーなどで見かけるしょうがですが  
1年のうちで旬はいつごろでしょうか？

①5～7月

②10～11月

③2～3月



ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



こたえ： ①

色の白い新ショウガは①で、根ショウガと呼ばれるものは② ②を貯蔵して周年出荷が可能になっています。

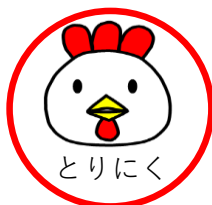
しょうがは、体を温める作用や殺菌、風邪予防にも効果的です。寒くなっています。

みなさんも体調管理はしっかりしましょうね。

# 12がつ4にち きょうのたべもの



のり



とりにく



こんぶ



かたくりこ



バチ



あぶら



ごはん



さとう



きゅうり



もやし



しょうが



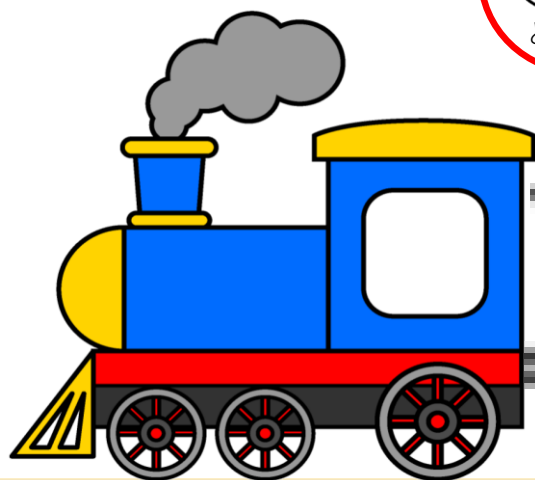
しろねぎ



たまねぎ



にんじん



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