

4がつ20にちの こんだて

ごはん

わかめすーぷ

たらのなんばんづけ

ばんさんすー



Today's Quiz



日本でわかめが1番とれる都道府県はどこでしょう？

①岩手県

②宮城県

③徳島県



ほねにきをつけてたべよう



ゆっくり
よかんて
たべよう

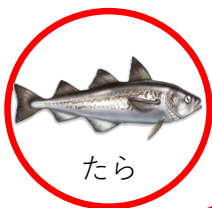


こたえ： ②

1位：宮城県 2位：岩手県 3位徳島県

わかめには、ぬめり成分のアルギン酸という水溶性食物繊維が含まれています。この水溶性食物繊維は水に溶けやすいのが特徴で、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたりコレステロール値を下げる働きがあります。

4がつ20にち きょうのたべもの



たら



わかめ



こんぶ



デザート



ごまあぶら



ごはん



かたくりこ



さとう



えのきだけ



きゅうり



あおねぎ



しいたけ



にんじん



もやし

