

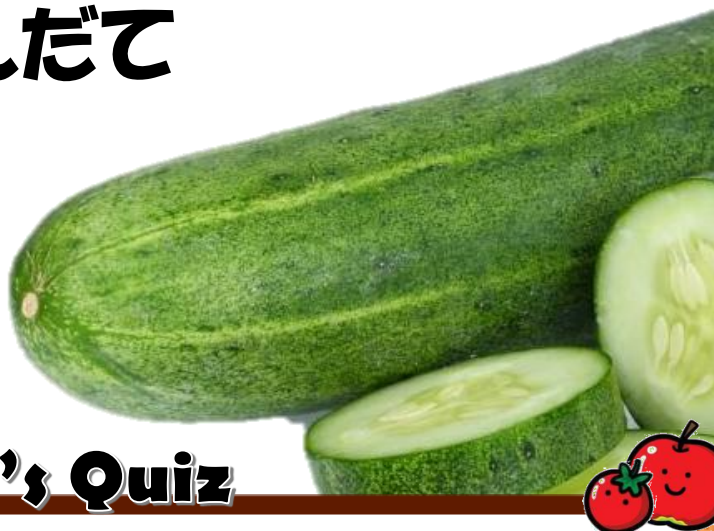
5がつ22にちの こんだて

ごはん(鮭ふりかけ)

ABCすーぱ

とりのれもんがけ

かぼちゃさらだ



Today's Quiz

Q1 胡瓜の主な栄養素はどれでしょう

- ①ビタミンC ②ビタミンD ③ビタミンA ④ビタミンB

Q2 胡瓜の原産国はどこでしょう

- ①アメリカ ②ヨーロッパ ③インド ④アフリカ



ゆっくり
よかんて
たべよう



こたえ： Q1 ① Q2 ③

ビタミンCは抗酸化作用があり、体の免疫力を高め、肌の健康を維持するのに役立ちます。また、カリウムも含まれており、体内の塩分バランスを整え、血圧を調整する効果もあります。

古代からインドでは栽培が始まり、やがて中東やヨーロッパ、アジアなど世界中に広がりました。

現在では、さまざまな品種が存在し、世界中で栽培が行われています。

5がつ22にち きょうのたべもの

