

きょうのこんだて

11がつ24にち

ごはん

はっぽうさい

ふるーつさらだ



きょうのポイント

みかん

日本の果物の中で最も生産量が多く、日本を代表する柑橘類です。糖質のほかに、 β -カロテンやクエン酸が多くビタミンC、食物繊維も含んでいて、体の調子を整える緑の食材です。

みかんは追熟をしません。買ったあと置いておくと甘くなるといわれていますが、糖の減少速度よりも酸の減少速度が速いため甘く感じるそうです。



11がつ24にち きょうのたべもの



ニラ



にんじん



パイナップル



もやし



たまねぎ



しいたけ



さとう



かたくりこ



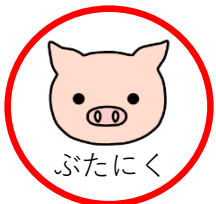
たけのこ



はくさい



しょうが



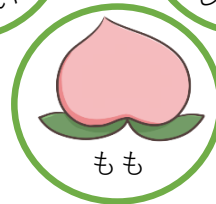
ぶたにく



ごはん



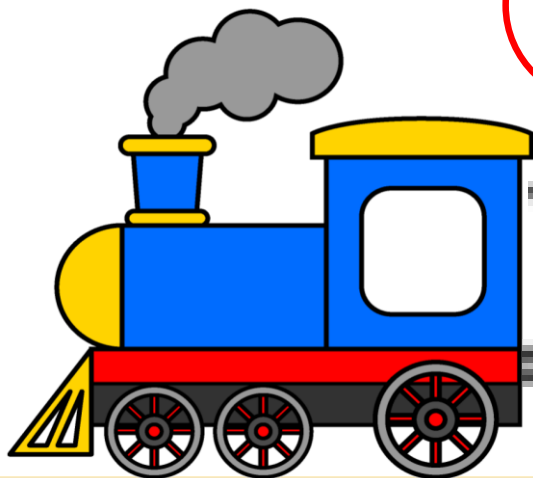
ごまあぶら



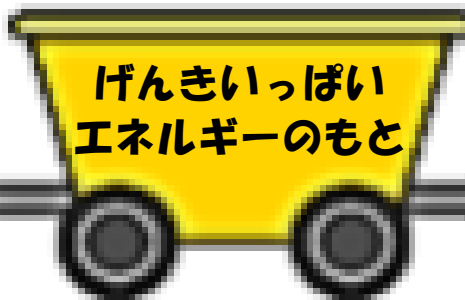
もも



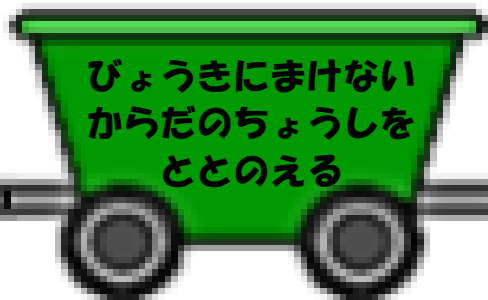
みかん



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