

# きょうのこんだて

3がつ7にち

ごはん

すましじる

ぶたのしょうがいため

やさいのおかかあえ



## きょうのポイント

しょうが

日本で食べられている半分ほどが国内で作られ、あと半分は輸入されています。輸入のほとんどは中国です。

日本での栽培は主に高知県で、全国の約44%も占めています。次いで熊本県、千葉県となっています。

しょうがは、食べ物の臭い消しや、香り、風味、味に変化をだして、疲れをとってくれます。



# 3がつ7にち きょうのたべもの



こんぶ



ぶたにく



あぶら



さとう



ごはん



ほうれんそう



ピーマン



あおねぎ



たまねぎ



はくさい



しめじ



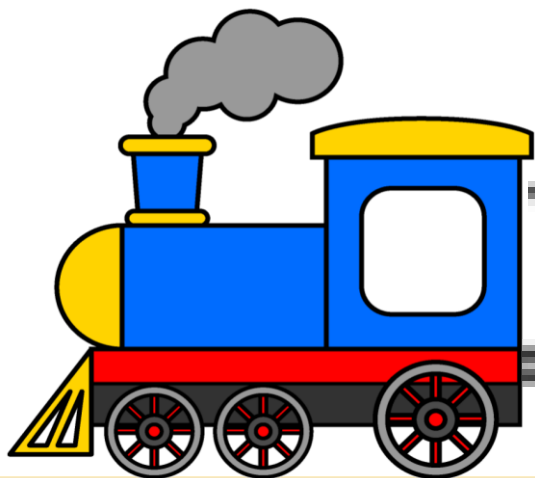
だいこん



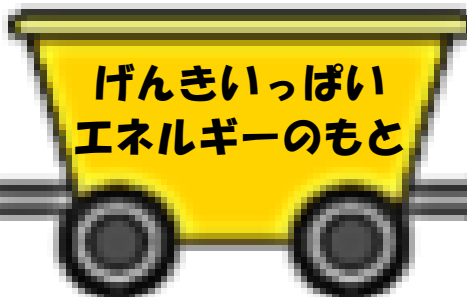
しょうが



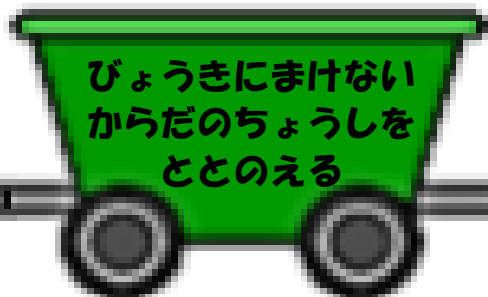
にんじん



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