

きょうのこんだて

ごはん
みぞれじる
ほきのてりやきだれ
ごまあえ



11がつ14にち

きょうのポイント

さとう

砂糖には白色のものと黄褐色のものがありますが、白い砂糖は漂白しているのではなく、精製時に色素をはじめとした砂糖以外の不純物を取り除いたもので、黄褐色の砂糖は白い砂糖を精製した後に残る糖液とよばれる成分をさらに煮詰めて精製するため茶色い色がつきます。白い砂糖より煮詰めて濃縮する分ミネラルなどの成分は少し多く入っています。砂糖の種類はたくさんあります。ぜひ数えてみてね。



11がつ14にち きょうのたべもの



ほき



こんぶ



とうふ



かたくりこ



ごはん



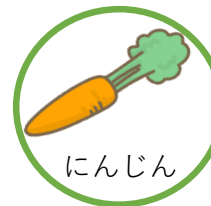
さとう



ごま



しょうが



にんじん



キャベツ



みつば



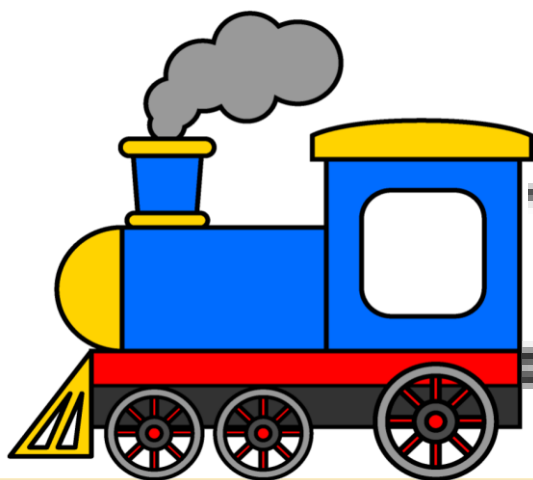
ほうれんそう



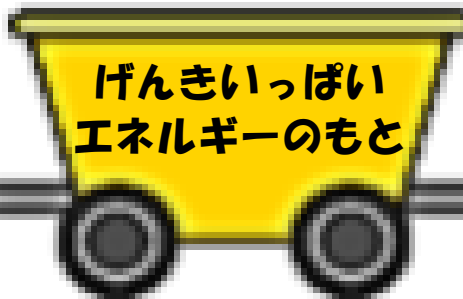
だいこん



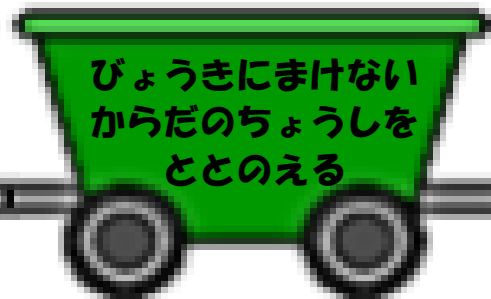
しめじ



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