

# きょうのこんだて

4がつ19にち

ごはん

はんばーぐしちゅー

ふるーつさらだ



## きょうのポイント

パイナップル

とげとげの見た目の中に、さわやかな酸味と甘みがたくさんつまった黄色いフルーツ。生のパイナップルを食べて舌がピリピリしたことはありませんか？これは、たんぱく質という栄養素を分解するはたらきがある成分が入っているからなんです。この成分には、お肉をやわらかくするはたらきがあります。酢豚にパイナップルがよく入っていますが、お肉をやわらかくする目的もあります。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 4がつ19にち きょうのたべもの



こんぶ



あぶら



ルウ



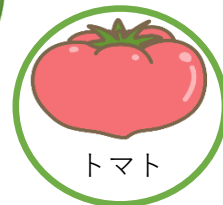
ハンバーグ



ぶたにく



ごはん



トマト



にんじん



みかん



しめじ



たまねぎ



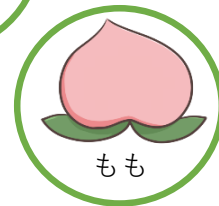
かぼちゃ



にんにく



パイナップル



もも

