

# きょうのこんだて

10がつ7にち

ごはん

すましじる

あじのしおやき

なすとピーまんのみそいため



## きょうのポイント

茄子

旬は夏で6～9月に多く出回ります。夏野菜の代表で栽培のしやすさや、料理もしやすいため人気があります。全国に様々な品種がありそれぞれに形や味わいが違っていています。現在ではおよそ200種弱の品種があるといわれています。水分と糖質を多く含んでおり、紫色の成分(アントシアニン)は目や体の健康の維持に欠かせない成分です。たくさん食べてくださいね。



ほねにきをつけてたべよう



ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



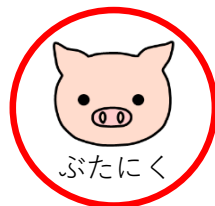
# 10がつ7にち きょうのたべもの



みそ



あじ



ぶたにく



さとう



ごはん



あぶら



ふ



ピーマン



しょうが



あおねぎ



しめじ



なす



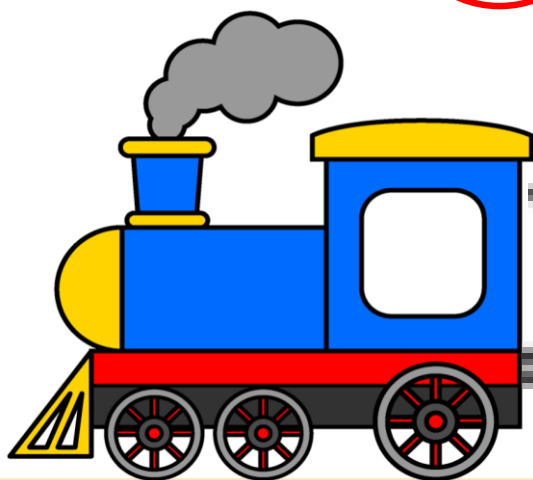
はくさい



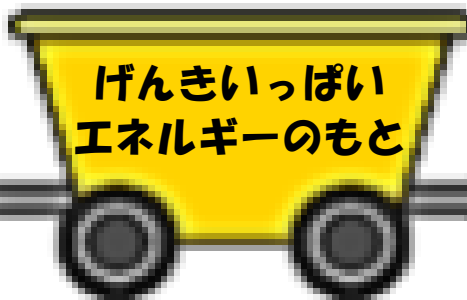
だいこん



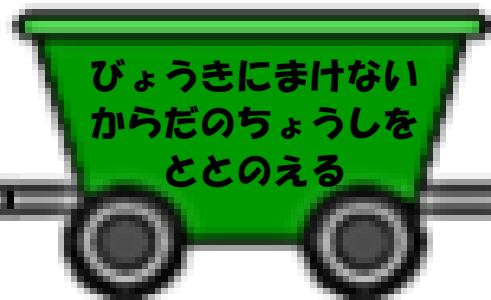
にんじん



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