

きょうのこんだて

10がつ9にち

めろんぱん

じゅりあんすーぷ

はんばーぐBBQそーす

こめこまかろにさらだ



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、理由がわかりましたね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



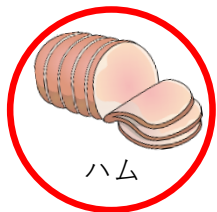
10がつ9にち きょうのたべもの



ハンバーグ



マヨネーズ



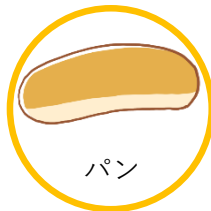
ハム



パスタ



さとう



パン



とうもろこし



オリーブ
オイル



あぶら



きゅうり



レタス



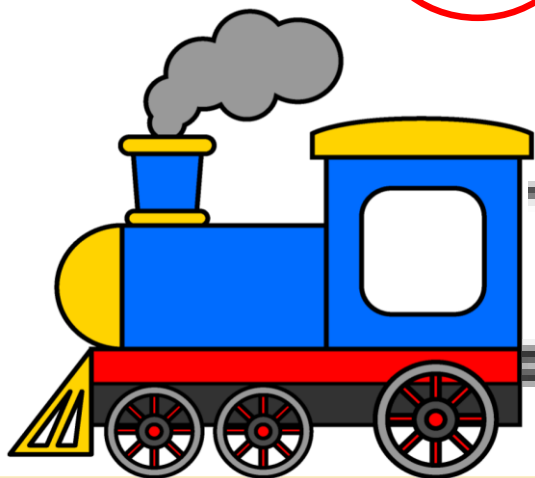
たまねぎ



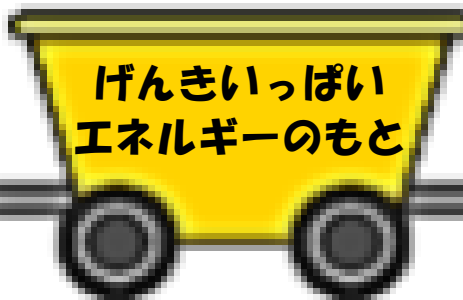
パセリ



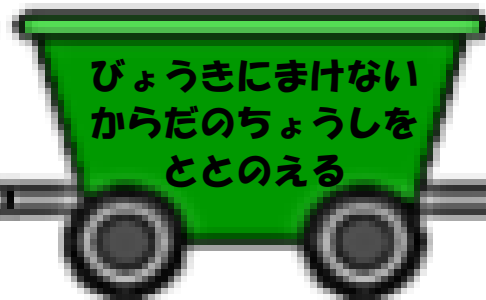
にんじん



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