

きょうのこんだて

10がつ16にち

こっぺぱん
ぶらうんしちゅー
ふらいどぽてと
はむのまりねさらだ



きょうのポイント

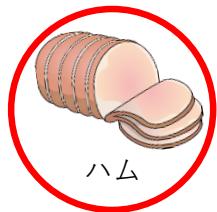
じゃがいも

3色栄養では黄色、5大栄養素では炭水化物に分けられています。じゃがいもにはビタミンCが含まれています。熱と水に弱いビタミンCですが、じゃがいもに含まれているビタミンは壊れにくくなっています。これはじゃがいもに含まれているでん粉がビタミンCを包み込んで守っているためです。今日はフライドポテトで登場です。たくさん食べてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



10がつ16にち きょうのたべもの



ハム



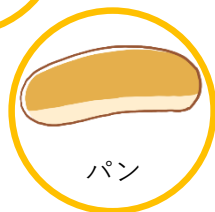
ルウ



さとう



あぶら



パン



ぶたにく



こんぶ



じゃがいも



かぼちゃ



キャベツ



きゅうり



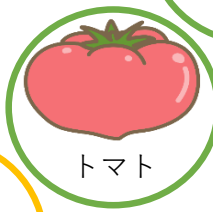
とうもろこし



き



しめじ



トマト



みどい



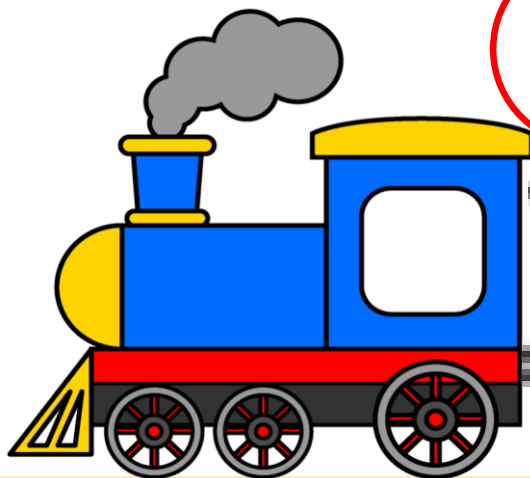
たまねぎ



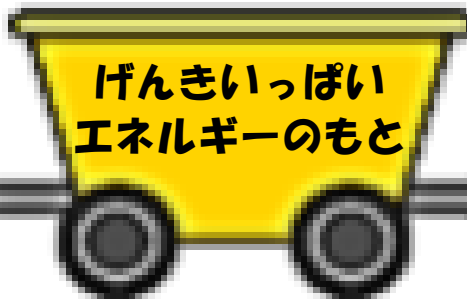
にんじん



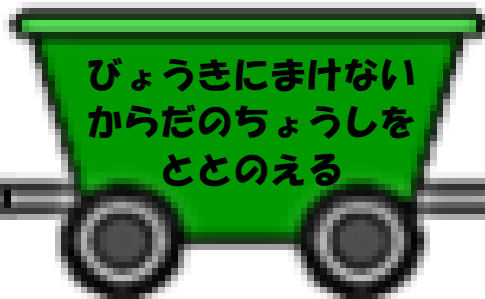
にんにく



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